



Ключ к себе

Бриджит Флинн Чокер

С ТОБОЙ
ИНТЕРЕСНО!

Как перестать
беспокоиться о том,
что о тебе подумают,
и найти друзей

МИО

SOCIAL ANXIETY RELIEF FOR TEENS

A Step-by-Step CBT Guide to Feel Confident
and Comfortable in Any Situation

Bridget Flynn Walker

INSTANT HELP BOOKS
AN IMPRINT OF NEW HARBINGER PUBLICATIONS, INC.

КЛЮЧ К СЕБЕ

С ТОБОЙ ИНТЕРЕСНО!

Как перестать беспокоиться о том,
что о тебе подумают, и найти друзей

Бриджит Флинн Уокер

МОСКВА
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
2022

УДК 087.5:159.923.3
ББК 88.336-4я9
У63

На русском языке публикуется впервые

Перевод с английского Натальи Виноградовой

Научный редактор Анастасия Пингачева

Уокер, Бриджит Флинн

У63 С тобой интересно! Как перестать беспокоиться о том, что о тебе подумают, и найти друзей / Бриджит Флинн Уокер ; пер. с англ. Н. Виноградовой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 218 с. — (Ключ к себе).

ISBN 978-5-00195-510-8

Эта книга поможет подросткам, которые беспокоятся о том, что о них подумают другие, бояться осуждения и испытывают тревожность, справиться со своими эмоциями и начать жить полной жизнью.

Пошаговая программа, предложенная автором книги, клиническим психологом Бриджит Флинн Уокер, основана на когнитивно-поведенческой терапии. Благодаря ей подростки научатся распознавать свои триггеры и найдут способы противостоять дискомфортным ситуациям.

УДК 087.5:159.923.3
ББК 88.336-4я9

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

© 2021 by Bridget Flynn Walker and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

ISBN 978-5-00195-510-8 © Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ГЛАВА 1. Многоликая социальная тревожность	11
ГЛАВА 2. Знание — сила	29
ГЛАВА 3. Твои инструменты КПТ	47
ГЛАВА 4. Составление списка триггерных ситуаций	61
ГЛАВА 5. Распознавание стратегий избегания и защиты	81
ГЛАВА 6. Строим лестницу экспозиций	101
ГЛАВА 7. Детализация страха	125
ГЛАВА 8. Планирование экспозиционного эксперимента	143
ГЛАВА 9. Проведение экспозиционного эксперимента	163
ГЛАВА 10. Как извлечь максимальную пользу из экспозиций	179
ГЛАВА 11. Как ты справляешься?	201
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	213

Интересно, подумала я, сколько людей в мире страдали и продолжают страдать только потому, что не могут выбраться из паутины собственной сдержанности и робости. В слепоте и глупости они строят перед собой огромную кривую уродливую стену, скрывающую от них истину. Я, по крайней мере, поступала именно так. Я создавала внутри себя ложные картины и не отрываясь рассматривала их. Мне не хватало храбрости, чтобы потребовать правду. Стоило мне сделать хотя бы один крохотный шагок из ловушки собственной робости...

Дафна Дюморье. «Ребекка»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ты чувствуешь тревогу, находясь среди людей? Тебя беспокоит, что ты не нравишься окружающим? Ты уверен, что тебя считают странным? Ты потеешь, ощущаешь дрожь или тошноту, если тебя просят устно ответить перед классом или поучаствовать в спортивном соревновании? Ты готов сделать что угодно, лишь бы не разговаривать с людьми, которых плохо знаешь? Ты не ходишь на вечеринки и свидания? Ты избегаешь даже смотреть людям в глаза или здороваться со знакомыми? Если какое-то из этих утверждений (а может быть, все они) кажется тебе соответствующим действительности, тебе, возможно, захочется пройти программу, описанную в этой книге.

Бриджит Флинн Уокер — клинический психолог, она много лет работает с подростками, страдающими от различных типов тревожности. В книге она собрала методы, которые успешно использует в работе. Книга посвящена социальной тревожности. С ней можно работать самостоятельно, а можно пользоваться ею при поддержке своего психотерапевта или психолога. Доктор Уокер познакомит тебя с программой когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которую разработала специально для подростков. Она излагает материал последовательно и отвечает на распространенные вопросы как о самой программе, так и о социальной тревожности в целом.

Возможно, ты никогда не пробовал справиться со своей социальной тревожностью, потому что считал, что ничего не поможет. Или ты слишком стеснялся просить о помощи. А может быть, ты уже обращался за поддержкой, но это не помогло. Я понимаю, что попросить о помощи или хотя бы дать другим понять, насколько тебе плохо, может быть

очень и очень трудно. Преодоление именно этого первого препятствия иногда и есть самое трудное. Но если ты дочитал до этого места, то у тебя, скорее всего, хватит азарта, выдержки и мотивации победить свою социальную тревожность. Я советую тебе попробовать! Мне кажется справедливым заметить, что ты ничего не потеряешь, зато приобрести можешь очень многое.

*Майкл Томпкинс, PhD,
член Американского совета
профессиональной психологии*

ГЛАВА 1

МНОГОЛИКАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ



ДЛЯ СТЕФФИ, ученицы десятого класса американской школы, самой напряженной частью дня всегда становится перерыв на обед. Обычно она ест вместе с двумя лучшими подругами, Лолой и Эбби. Когда подруги заняты или хотят пригласить в свою компанию ребят, которых Стеффи плохо знает, она отправляется в библиотеку, чтобы избежать этой неловкой ситуации. Иногда она отговаривается тем, что ей нужно срочно сделать кое-что из домашней работы, даже если на самом деле это не так.

Сегодня девочки сидят вдвоем за своим любимым столиком в углу кафетерия.

— Тебе стоило бы пойти с нами на этот раз! — заявляет Лола, как только Стеффи садится за столик.

— Куда?

— На вечеринку с пиццей у Эллиота в воскресенье, — говорит Эбби. — Будет очень круто.

— Ага, — вторит Лола. — В прошлый раз ты не пошла. Но ты ведь знаешь, как нам хочется, чтобы ты была с нами!

Стеффи колеблется, и Лола добавляет:

— Ты ведь хочешь с нами, правда?

— Конечно, — говорит Стеффи, хотя уже чувствует, как начинает бешено колотиться сердце, а в животе поднимается знакомое ощущение паники.

Она не обманывает подруг: ей действительно хочется пойти. Недавно мама Эллиота приготовила вкуснейшую пиццу для благотворительного мероприятия. И сам Эллиот

тоже классный парень. Но мысль о том, что нужно будет находиться в толпе и пытаться вести непринужденную беседу, приводит ее в ужас.

Когда наступает воскресенье, Стеффи получает сообщение о том, что Лола и ее мама заедут за ней по пути на вечеринку. Стеффи отвечает: «Окей», но при этом ей хочется, чтобы тогда, во время первого разговора, она не дала своим подругам понять, что готова пойти. Она и правда не готова. Вот только боится, что девочки сочтут ее глупой — или, что еще хуже, плохой подругой, — если она теперь откажется. Так что она говорит себе, что сможет с этим справиться. А если не сможет, то просто уйдет пораньше.

Стеффи одевается и выходит на крыльцо ждать Лолу и ее маму. И вот, пока она там стоит, на нее накатывает тревога. В голове прокручивается худший из возможных сценариев: *Ребята будут недоумевать, что я там делаю. Я не смогу разговаривать. Они заметят, что я страшно нервничаю, и решат, что я сумасшедшая. Я просто умру на этой вечеринке!* У нее начинается нервная дрожь, ее бросает в пот, Стеффи чувствует такую тошноту, что ее, кажется, вот-вот вырвет.

Она достает телефон и отправляет сообщение Лоле: «Извини. Я заболела. Не смогу сегодня выбраться».

Лола присылает в ответ грустную рожицу и текст: «Выздоравливай».

Стеффи это пожелание кажется сарказмом. Именно так Лола сказала в прошлый раз, когда Стеффи отказалась в последний момент. Девочка возвращается в дом, разочаровавшись в себе. Стыдно так бояться ситуации, с которой у других ребят не возникает никаких проблем. Но она не знает, как это можно исправить.

— Что стряслось, милая? — удивленно спрашивает у Стеффи мама. — Я думала, ты идешь на вечеринку?

Стеффи никак не может объяснить свое поведение. Она убегает наверх, запирается в своей комнате и весь оставшийся вечер отказывается говорить с родителями. Она боится встречи с Лолой и Эбби в школе в понедельник и гадает, что они скажут остальным по поводу ее отсутствия на вечеринке.

ЧТО ТАКОЕ СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Стеффи страдает от *социальной тревожности*. Что это значит? Говоря простыми словами, социальная тревожность предполагает ощущение крайней тревоги и страха при взаимодействии с другими людьми. Эти тревога и страх, как правило, связаны с чувством того, что окружающие тебя осуждают, отрицательно оценивают или отвергают.

У социальной тревожности много лиц. Для Стеффи тревожность означает стремление держаться подальше от тех ребят, с которыми она недостаточно хорошо знакома. Для кого-то другого она может означать полное одиночество. Некоторые люди, страдающие от социальной тревожности, постоянно ищут поддержки и одобрения со стороны родителей и других людей и иногда даже выглядят при этом навязчивыми. Казалось бы, это всё совершенно разные типы поведения, но их объединяет внутреннее ощущение тревоги и непрерывное отслеживание того, что происходит вокруг. Трудно чувствовать себя непринужденно с друзьями или вести себя естественно в классе, если «процессор» в мозге работает на полную мощность.

Поскольку все подростки склонны придавать большое значение тому, что о них думают другие, сильная тревожность в этот период может оказаться весьма некстати. Из-за тревожности подросток будет чувствовать себя в школе

как на минном поле. Куда ни глянь, всюду видишь причины тревожиться по поводу того, что окружающие тебя не любят, не хотят с тобой разговаривать, считают недостаточно красивой, недостаточно симпатичным, недостаточно умным и крутым. Они, скорее всего, ни о чем таком не думают, но избавиться от убежденности в обратном у тебя не получается.

Мало того, все, что ты делаешь в стремлении избежать осуждения со стороны окружающих, может иметь обратный эффект. К примеру, если ты всегда избегаешь зрительного контакта, тебя могут посчитать скрытным или заносчивым. Если заранее готовишь темы для разговора, чтобы не показаться скучным, твои слова в итоге могут прозвучать фальшиво или занудно. Большое количество косметики, призванное скрыть румянец, может показаться неуместным. Так социальная тревожность становится самоисполняющимся пророчеством.

Однако ты можешь разорвать этот замкнутый круг и победить свою тревожность. В этой книге я хочу познакомить тебя с программой, которая позволяет сделать это. Я проведу тебя по всем этапам этой программы шаг за шагом. Для начала давай узнаем, как работает социальная тревожность, и попробуем разобраться, действительно ли ты от нее страдаешь.

ПОЧЕМУ ОЧЕНЬ МНОГИЕ ПОДРОСТКИ СТРАДАЮТ ОТ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ?

Человек — общественное животное и был таким всегда, начиная с первобытных времен, когда люди жили в пещерах. Освоение жизненных навыков в обществе других людей — это естественный этап развития личности. Подростковый пери-

од — время больших перемен. Ты не только проходишь через поразительные физические изменения, но и становишься более активным членом общества.

Ты все больше отдаляешься от родной семьи и все чаще проводишь время со сверстниками. Если раньше ты опирался в основном на родителей, то теперь в твоей жизни появляется множество новых авторитетов. Твой мир расширяется, ты становишься более независимым.

Психика тоже меняется. Ты начинаешь лучше осознавать свои мысли и чувства. В то же время ты более остро ощущаешь, как тебя воспринимают другие. Ты замечаешь, что носят окружающие, как они говорят, что ценят. Все это еще сильнее расширяет твой мир.

Но какими бы интересными и захватывающими ни были все эти перемены, они могут принести с собой и повышенную тревожность. Сегодня жизнь намного сложнее, чем во времена пещерных людей. Ты стремишься заводить друзей и вступать в новые социальные группы — при этом причин для тревоги становится все больше. Эта тревога может оказаться настолько сильной, что вызовет массу огорчений и помешает подружиться с кем-то. И даже если это чувство будет не таким интенсивным, оно может заставить тебя почувствовать себя неуютно в окружении других людей как в школе, так и за ее пределами.

Если все это кажется тебе знакомым по личному опыту, ты не в одиночестве. Для подростков нормально ощущать определенный уровень социальной тревожности. Однако кому-то эта «нормальная» нервозность доставляет дискомфорт. По некоторым оценкам, от социальной тревожности страдают не менее 10% подростков. Каким бы ни был твой личный уровень тревожности — умеренным или высоким, — программа, изложенная в этой книге, будет тебе полезна.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ СОЦИАЛЬНУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ

Увы, невозможно выделить одну-единственную причину социальной тревожности. Однако мы знаем, что она передается по наследству. Если твои родители или другие родственники страдают любым типом тревожности, ты, скорее всего, тоже с ней столкнешься. Генетика заставит мозг обращать больше внимания на информацию, которая угрожает социальным контактам. Кроме того, не исключено, что твой мозг склонен интерпретировать нейтральные ситуации как опасные даже в тех случаях, когда никакой реальной угрозы нет. Мало того, он может игнорировать информацию, которая подтверждает, что переживать не о чем. Как результат — волна беспокойства, страха и тревоги в любых социальных ситуациях, потому что тебе кажется, что ты действительно в опасности.

Некоторые ученые пытаются выяснить, какие химические вещества в организме вызывают социальную тревожность, но для точной картины необходимо гораздо больше исследований. А пока важно помнить, что ты не сделал ничего плохого. Ты ни в чем не виноват!

ЕСТЬ ЛИ У ТЕБЯ СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Социальная тревожность проявляется по-разному, но общие признаки всё же существуют. Например, физические ощущения, беспокойные и навязчивые мысли, конкретные ситуации, с которыми непросто справиться, и то, как человек на них реагирует.

В приведенный список вошли многие из этих признаков. Чтобы понять, страдаешь ли ты социальной тревожностью, пометь галочкой всё, с чем сталкиваешься иногда (1) или часто (2). Не отмечай то, с чем не сталкиваешься.

	1 иногда	2 часто
1. Я испытываю эти ощущения, когда нахожусь рядом с другими:		
Дрожь или судороги		
Сердцебиение		
Потоотделение		
Мышечное напряжение		
Чрезмерный прилив крови к лицу		
Перехватывает дыхание		
Головокружение		
Тошнота		
Рвота		
Полное отсутствие мыслей		
2. Когда я представляю себя рядом с другими, у меня возникают такие мысли:		
Они считают меня странным		
Они думают, что я недостаточно хорош		
Я им не понравлюсь		
Они будут обсуждать меня за моей спиной		
Я странный [глупый, уродливый, любая другая негативная оценка]		
Я недостаточно хорош		
Я буду стесняться		
Я кого-нибудь обижу или оскорблю		
Я причину другим неудобства		

	1 иногда	2 часто
3. Я не люблю, когда приходится:		
Разговаривать с незнакомыми людьми		
Поднимать руку в классе		
Устно отвечать в классе		
Появляться последним в комнате или на мероприятии		
Идти на вечеринку		
Идти на свидание		
Смотреть в глаза		
Есть в присутствии других людей		
Пользоваться общественным туалетом		
4. Я реагирую на неловкие ситуации так:		
Общаюсь только с теми людьми, которых хорошо знаю		
Избегаю общения с теми людьми, которых знаю плохо		
Перестаю общаться как можно скорее		
Хожу в наушниках		
Скрываю тревогу		
Стараюсь говорить как можно меньше		
Чувствую из-за этого подавленность		
Прошу помощи у родителей или учителей		
Принимаю наркотики или лекарства, которые мне не прописывали		

Если ты поставил галочку в первом (иногда) или втором (часто) столбце напротив большинства пунктов списка, вероятно, ты страдаешь социальной тревожностью. Особое внимание следует обратить на те переживания, с которыми ты сталкиваешься часто. В следующих главах у тебя будет возможность поработать над этими моментами. (Эта анкета не официальный тест на социальную тревожность; она предназначена лишь для того, чтобы помочь тебе немного осмыслить свои переживания.)

СТРАТЕГИИ ИЗБЕГАНИЯ И ЗАЩИТЫ

Социальная тревожность — чрезвычайно неприятное чувство. Тебе оно может показаться бессмысленным. Окружающие, которые видят твои переживания, тоже, возможно, не понимают, что происходит. Что страшного в том, чтобы выступить перед классом, если другие это делают, не переживая? Все остальные без проблем обедают в школе, так почему для тебя это проблема?

Возможно, ты даже стыдишься своей социальной тревожности. Так что тебе приходится не только ежедневно бороться с приступами тревоги, но и как-то справляться со стыдом. А бывает, что из-за своей тревожности ты постоянно чувствуешь себя подавленным. Так что нет ничего удивительного в том, что тебе хочется заранее избавить себя от сильного страха и тревоги.

Люди обычно справляются с социальной тревожностью при помощи двух стратегий: избегания и защиты. *Избегание* — это любые действия, с помощью которых ты стремишься избежать ситуации, вызывающей у тебя тревогу или страх, или мыслей о такой ситуации. *Защита* — это мысли или поступки, которые помогают снизить вероятность неприятных последствий такой ситуации.

Прежде чем мы начнем подробно обсуждать эти стратегии, давай рассмотрим опыт старшеклассника Мартина. Своих одноклассников Мартин знает с детства, но предпочитает держаться сам по себе. Он избегает поднимать руку или отвечать в классе, потому что боится при этом побледнеть, задрожать или покраснеть. Мартина приводит в ужас мысль о возможном позоре. Он уверен, что остальные ребята будут считать его странным.

Родители Мартина водили его к педиатру, и врач сказал, что Мартин, скорее всего, «перерастет» свои страхи. Но он не перерос. Его тревожность не распространяется на взрослых, в том числе на учителей. Каждый год Мартин обращается к учителям с просьбой об особом отношении. Например, когда учительница обществознания миссис Чжу задала подготовить устный ответ, Мартин попросил освободить его от такого задания.

Миссис Чжу была в недоумении.

— Но ведь ты прекрасно выражаешь свои мысли, когда говоришь со мной, — сказала она. — Я не понимаю, почему ты так беспокоишься насчет одноклассников. Тебе есть что рассказать ребятам.

— Я знаю, что могу подготовить отличный доклад, — ответил на это Мартин. — Я просто хочу иметь возможность представить его так хорошо, как только смогу. Для меня важно поступить в хороший колледж.

В итоге миссис Чжу разрешила Мартину ответить ей одной, в отсутствие класса. Она сказала, что знает, что Мартин освоил материал, и хочет помочь ему, насколько это возможно.

Теперь Мартин готовится к поступлению в колледж. Ему пришлось заранее несколько раз съездить туда и даже встретиться со студентами. Общением при этом занимались в основном родители. Мама Мартина не возражала, ей даже казалось, что она защищает сына. Она напоминала ему, что он перерастет свои проблемы.

— Я уверена, что тебе очень понравится в колледже, — сказала Мартину мама. — Ты прекрасно умеешь учиться, а остальное придет само.

Мартин в этом совсем не уверен. Он беспокоится насчет того, что придется жить с кем-то в одной комнате, есть в общей столовой и постоянно быть окруженным сверстниками. Он даже подумывает о дистанционном обучении. Родители говорят, что будут рады, если он еще годик поживет с ними и начнет учиться удаленно. Но в глубине души Мартин этого не хочет.

Недавно на свадьбе у родственников Мартин впервые попробовал алкоголь. Он заметил, что после этого ему стало проще общаться с двоюродными братьями и другими сверстниками, его тревожность утихла. Мало того, он даже потанцевал в компании ребят. После той свадьбы он прочитал в Сети комментарий подростка, страдающего социальной тревожностью, который писал, что алкоголь помогает. Однажды утром перед школой Мартин немного выпил втайне от родителей. Он надеялся, что это поможет немного успокоить нервы в школе. «Если сработает, — сказал он себе, — я смогу уехать в колледж».

Мартин использовал комбинацию стратегий избегания и защиты. Какие из них ты заметил? Ниже перечислены некоторые из этих стратегий. Попробуй распознать остальные.

Избегание:

- Не общается с одноклассниками.
- Не поднимает руку на уроках.
- Планирует учиться в колледже дистанционно.
- Хочет продолжать жить дома после школы.

Защита:

- Выслушивает заверения в том, что «перерастет» это.
- Просит разрешения не отвечать перед всем классом, а ответить только учителю.
- Позволяет родителям говорить за него во время посещения колледжа.
- Употребляет алкоголь на вечеринках и перед школой.

Обратите внимание: в некоторые стратегии защиты вовлечен не только сам Мартин, но и другие люди. Мама Мартина и миссис Чжу думают, что помогают Мартину, ограждая его от тревог. Возможно, они поступают так с добрыми намерениями, однако они не понимают, что их помощь делает только хуже.

В этом и заключается проблема каждой из этих стратегий, а также их сочетания: ненадолго ты чувствуешь себя лучше, уровень тревожности здесь и сейчас действительно снижается. Ты меньше беспокоишься, если не поднимаешь руку на уроке, не идешь на вечеринку, где боишься почувствовать себя неловко, или позволяешь маме говорить за тебя. Однако не дай себя обмануть! Такая помощь не решит проблему раз и навсегда. То, что облегчает жизнь сегодня, скорее всего, сильно затруднит ее в дальнейшем.

ЗАЛОЖНИКИ ТРЕВОГИ

Хуанита помнит, что на последней тренировке по футболу кто-то из ребят засмеялся, когда она споткнулась. Она уверена, что над ней снова будут смеяться, поэтому говорит маме, что на сегодняшнюю тренировку не пойдет.

— Если ты пойдешь, — отвечает мама, — возможно, на этот раз все будет по-другому. Знаешь, когда все вместе смеются...

— Скажешь тоже, мам, — говорит Хуанита. — Ненавижу, когда ребята надо мной смеются. Это совсем не весело.

— А мне показалось, что ты радовалась, когда забила тот важный гол, — напоминает мама.

Хуанита на мгновение задумывается.

— Мам, ты правда думаешь, что я снова забью гол?

— Конечно забьешь! — отвечает мама.

Но для Хуаниты этого недостаточно. Она не забыла насмешки из-за падения. Вспомнив об этом сейчас, она ощущает настоящий приступ паники и продолжает стоять на своем.

— Я же сказала, не пойду.

Именно так избегание и защита подпитывают социальную тревожность. Отказ идти на тренировку — это проявление стратегии избегания. Стратегия защиты состояла в том, что Хуанита попросила маму подтвердить, что в будущем она снова забьет гол. Именно так, вспоминая о прошлых неудачах, ты останавливаешь себя и стремишься больше не попадать в неловкую ситуацию. А если все же решаешься на это, то продолжаешь искать признаки своих негативных ожиданий. Так или иначе, ты, скорее всего, не заметишь одобрения или поддержки, которые, вполне возможно, проявят к тебе окружающие. Вместо этого ты будешь во всех их действиях и словах видеть доказательства своего негативного мнения о себе: *«Меня считают глупым», «Я вечно не могу ничего сказать», «Я должна все время всех смешить».*

Ты можешь попытаться логически убедить себя, что никакой угрозы на самом деле нет. Твои родители и друзья поддержат тебя в этом: *«Никто не считает тебя глупым», «Обычно ты хорошо говоришь», «Необязательно кого-то смешить».* Но про-

стая логика не может разорвать замкнутый круг тревожности. Даже если мы понимаем, что то, чего мы боимся, не так ужасно, как кажется, мозг продолжает усиливать наши страхи. Вся эта мысленная суматоха и сильные эмоции заставляют нас безоговорочно верить своим страхам. Именно поэтому мы продолжаем избегать и защищаться, что немного снижает беспокойство. Однако мы так и остаемся в тисках тревожности. Мы как будто попадаем в плен.

Социальная тревожность наполняет жизнь стрессом не только в настоящий момент — она влияет и на будущее. Исследования показывают, что, если ничего не предпринимать, это состояние будет со временем усиливаться. Если ты не смотришь в глаза тому, кто здоровается с тобой перед уроками, тебе будет труднее посмотреть в глаза другим людям в обеденный перерыв. Эти стратегии распространяются и на другие ситуации. Если, например, сегодня родители говорят за тебя при заказе обеда в ресторане, то через неделю ты, возможно, не сможешь обойтись без их поддержки во время собеседования при приеме на работу. Так ты только усиливаешь страх, вместо того чтобы преодолевать его.

Если ничего не предпринимать, социальная тревожность может привести к депрессии. Начало этого процесса мы видели в истории Стеффи, которая все выходные пряталась в своей комнате. Иногда тревожность становится причиной появления вредных привычек, как в случае с Мартином. Со временем, если не вмешиваться, социальная тревожность набирает такую силу, что оказывает влияние на самые важные стороны жизни, такие как отношения, образование, карьера. Я даже не могу посчитать, скольким взрослым мне приходилось помогать, когда они отказались от работы, которая им идеально подходила, только потому, что она требовала публичных выступлений.

Я не пытаюсь напугать тебя. Я хочу, чтобы ты подумал о своем будущем и задал себе трудные вопросы: *Хочу ли я преодолеть свою тревожность? Готов ли я работать ради лучшего будущего для себя? Готов ли я перестать избегать неприятных ситуаций, обеспечивать себе сиюминутную защиту и работать вместо этого над долговременным решением проблемы?*

ОСВОБОЖДЕНИЕ

Ты можешь вырваться из тюрьмы социальной тревожности. В этой книге ты познакомишься с программой, основанной на *когнитивно-поведенческой терапии* (КПТ). Она поможет использовать силу своего разума для того, чтобы изменить свое поведение. А изменение поведения, в свою очередь, переучивает мозг таким образом, чтобы в ситуациях общения ты не испытывал тревожность.

Основы программы, как и теория, на которой эта программа построена, придуманы не мной. Различные варианты таких программ широко используются на протяжении многих лет и показали себя с лучшей стороны. Они помогают людям всех возрастов преодолевать тревожность и бороться с другими похожими проблемами. Эту программу легко адаптировать под себя. Например, подростки, о которых пойдет речь в книге, перестали сторониться других людей и стремиться проходить обучение дистанционно. Ты можешь применить те же методы и практики, если испытываешь тревожность в этих или других ситуациях.

В следующей главе я объясню, как работает программа. Затем я проведу тебя по этой программе шаг за шагом. В результате ты перестанешь применять стратегии избегания и защиты

и начнешь экспериментировать. Постепенно тревожность теряет над тобой власть. Прежде чем ты испугаешься такой перспективы — а я понимаю, что мысль о том, чтобы бросить вызов своему страху, может быть пугающей, — пожалуйста, попробуй прочитать еще немного. Ты больше узнаешь о том, как работает программа и как она помогает множеству твоих сверстников.

ГЛАВА 2

ЗНАНИЕ —

СИЛА





В ПРЕДЫДУЩЕЙ ГЛАВЕ ты познакомился с тремя подростками, страдающими социальной тревожностью. Стеффи некомфортно чувствовала себя рядом с незнакомыми людьми. Мартин боялся самостоятельной жизни. Хуанита чувствовала тревогу на футбольном поле, хотя у нее все прекрасно получалось. Каждому из них социальная тревожность грозила серьезными последствиями. Стеффи рисковала полностью исключить себя из жизни в обществе. Мартин — отказаться от своей давней мечты учиться в колледже. Хуанита собиралась уйти из футбольной команды. Однако ни с одним из ребят ничего подобного не случилось. Вместо этого все они попробовали победить тревожность методами КПТ. Это, конечно, потребовало некоторых усилий, но в итоге программа сработала для каждого. И если ты готов немного постараться, тебе она тоже поможет.

В этой главе мы кратко рассмотрим этапы, которые необходимо пройти, чтобы справиться с социальной тревожностью. Тебе предстоит стать экспертом по самому себе, а для этого нужно понимать, как появляется тревожность и как когнитивно-поведенческая терапия помогает в борьбе с ней.

КАК КПТ БОРЕТСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

При социальной тревожности разум ошибочно считает потенциально опасными рядовые ситуации взаимодействия с другими людьми. Представь, что идешь рядом с одноклассником, уткнувшимся в свой телефон. Одноклассник не улыбается

тебе, и твой тревожный разум порождает те же мысли, которые появились бы у тебя, если бы тебя назвали неудачником. На основе этой неверной интерпретации — без реальной причины — ты строишь катастрофические прогнозы. Например, твой разум предполагает, что этот одноклассник пишет другим что-то плохое о тебе. Основываясь на подобных ложных предположениях, твое сознание предпринимает попытки защитить тебя. Оно может настоять на том, чтобы ты избегал любого общения с этим «опасным» одноклассником. Или твой разум будет подталкивать тебя спросить у друзей, не обидел ли ты чем-то этого человека. В общем, разум советует прибегнуть к избеганию и защите.

В ходе выполнения этой программы ты будешь постоянно проверять свои предположения, чтобы понять, верны ли они. Таким образом ты постараться ослабить власть своего разума над собой.

ЛОВУШКА АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ

Американский психотерапевт Аарон Бек, более пятидесяти лет назад создавший когнитивную терапию, понимал, что нашими чувствами в каждый конкретный момент управляют мысли. Разум, склонный к тревожности, порождает мысли, из-за которых различные события начинают казаться опасными. Это касается даже безобидных, ничем не настораживающих ситуаций.

Доктор Бек назвал такого рода искаженные, негативные, иррациональные мысли *автоматическими мыслями*, потому что они возникают в голове рефлекторно, против воли. Ты автоматически думаешь: «Я им не нравлюсь», или «Меня считают странным», или «Я недостаточно хорош». Дело не в том, что

ты хочешь так думать, — ты просто ничего не можешь с собой поделаться. Мозг как будто тебе не подчиняется.

Эти мысли овладевают твоим разумом и, как следствие, твоим поведением. Они имеют над тобой огромную власть, даже если ты понимаешь, что эти мысли безосновательны и искажают происходящее. Я называю их *ошибками мышления*. Наш мозг делает множество ошибок, и ошибки мышления — лишь одна из разновидностей. Люди, страдающие социальной тревожностью, совершают ошибки мышления, и все они приводят к одному результату — порождают тревогу.

Чтобы избавиться от тревоги, вызванной ошибками мышления, хочется воспользоваться стратегиями избегания и защиты. Проблема в том, что это только усилит тревогу. Представь Стеффи во время обеденного перерыва. Она пишет своим лучшим подругам сообщения, спрашивая о планах на обед, но не получает ни одного ответа. Стеффи хочет пойти в холл возле спортзала, где они обычно встречаются, но беспокоится, что не застанет там подруг. И все же она решает рискнуть. Конечно, никаких подруг там нет, а есть только две малознакомые старшеклассницы. Стеффи охватывает страх, и она начинает представлять себе, что эти старшеклассницы могут о ней подумать. Вот ее ошибки мышления: *«Они считают меня странной и надоедливой»* и *«Они не хотят, чтобы я здесь находилась»*.

Одна из старшеклассниц говорит:

— Привет!

Стеффи в ответ бормочет что-то о подготовке к контрольной по испанскому. Затем она убегает в библиотеку, чувствуя облегчение оттого, что не придется находиться в неловкой ситуации.

Проблема решена? Вовсе нет. Реакция Стеффи только обострила ее. Да, она почувствовала облегчение, убежав от де-

вочек, которые, согласно ее ошибкам мышления, не хотели, чтобы она находилась рядом. Но это лишь увеличило ее страх перед ними. Увидев их в следующий раз, она встревожится еще сильнее. Именно поэтому стратегии избегания и защиты не лучший выбор.

Снижение тревоги — большая награда для мозга. Это похоже на то, как мы даем собаке лакомство, чтобы научить ее выполнять какую-то команду. Собака не может думать ни о чем, кроме угощения. Вот и мозг Стеффи так стремится к облегчению, которое испытывает при бегстве в библиотеку, что будет из всех сил побуждать ее сделать это, даже если в результате тревога лишь усилится.

Еще одна причина, по которой стратегии избегания и защиты только усиливают тревожность, состоит в том, что они не дают шанса узнать что-то новое. Что, если та старшеклассница собиралась похвалить симпатичную водолазку Стеффи? Бегство в библиотеку не позволило ей узнать об этом.

Кроме того, стратегии избегания и защиты не позволяют узнать, что ты до определенной степени можешь справляться с тревогой. Представь, что Стеффи осталась в холле у спортзала и старшеклассницы не стали к ней обращаться. Она, возможно, узнала бы, что ее ошибка мышления (*«Они не хотят, чтобы я здесь находилась»*) вызывает у нее лишь небольшую тревогу. И поняла бы, что вполне может справиться с таким уровнем тревоги. В результате она бы перестала так сильно верить в свою ошибку мышления.

Ошибки мышления имеют над тобой власть ровно до тех пор, пока ты в них веришь. Отказавшись от этой веры, ты уменьшишь свою тревожность. Не исключено, что ты сможешь совсем избавиться от ошибок мышления. Когнитивно-поведенческая терапия помогает уменьшить веру в них. Так что можно смело сказать, что знание — сила!

ЭКСПОЗИЦИЯ ПОЗВОЛЯЕТ МОЗГУ ФОРМИРОВАТЬ НОВЫЕ НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ

Конечно, было бы здорово менять свои представления о мире одним только усилием воли. Я совершенно уверена, что в какой-то момент ты пробовал ставить под сомнение свои убеждения. Или, если ты сам этого не делал, кто-то другой — из родителей, друзей, учителей или знакомых — наверняка помогал тебе посмотреть на сложную ситуацию с точки зрения здравого смысла. Но тревожность, как правило, не прислушивается к доводам разума, и попытка заставить себя мыслить более рационально обычно ни к чему не приводит.

Самый быстрый и эффективный способ изменить свои представления о мире — это изменить свое поведение. Может быть, ты и сам когда-то пробовал это сделать. Например, приказывая себе поприветствовать мальчика, с которым очень хотелось подружиться, — но затем не делал этого, потому что тебя охватывала тревожность. Вероятно, проблема состоит в том, что у тебя не было эффективного способа победить тревожность. В приведенной в книге программе КПТ ты будешь бороться с тревожностью с помощью *экспозиции*. Базовая техника экспозиции состоит в том, чтобы постепенно приближаться, а затем и непосредственно сталкиваться с ситуацией, которая служит спусковым крючком для тревожности, не прибегая при этом к стратегиям избегания или защиты. Экспозиция дает мозгу возможность *сформировать новые нейронные связи*, то есть освоить новые представления и стратегии.

Ты будешь ставить эксперименты, чтобы получить информацию, опровергающую представления, основанные на страхах. Исследования доказали, что экспозиция — это наиболее

эффективный метод снижения тревожности. Миллионы людей всех возрастов борются с тревожностью, постепенно вступая в контакт со своими страхами. Экспозиция приучает мозг меньше бояться и испытывать меньше тревоги. Она позволяет понять, что самые большие страхи не имеют ничего общего с реальностью.

В итоге, меняя свое *поведение* (сталкиваясь лицом к лицу с пугающими ситуациями и не прибегая при этом к стратегиям, на которые полагался раньше), ты меняешь и свою *когнитивную деятельность* (мысли). Именно так в двух словах можно описать процесс когнитивно-поведенческой терапии.

Я знаю, это тоже может показаться пугающим. Мне говорили об этом многие подростки. Я прошу тебя довериться мне — и научным данным, лежащим в основе КПТ, — и пройти этот путь. Ты узнаешь, как использовать КПТ для борьбы с социальной тревожностью. На каждом этапе ты будешь сам решать, с какой скоростью двигаться и насколько сложные задачи перед собой ставить. Инструменты и наработки КПТ помогут тебе в этом. Они направят твои усилия в нужное русло. Ты научишься пользоваться приемами, которые применяют лучшие практикующие врачи мира, помогая миллионам людей избавиться от тревожности.

ПЯТЬ ЭТАПОВ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ С ПОМОЩЬЮ КПТ

Программа КПТ включает в себя пять последовательных этапов. В процессе работы ты будешь снова и снова возвращаться к ним в каждой новой ситуации. Вот эти этапы:

1. Составить список триггерных ситуаций.
2. Распознать стратегии избегания и защиты, к которым ты обычно прибегаешь.
3. Построить лестницу экспозиции.
4. Провести эксперимент с экспозицией.
5. Подняться на новые ступени лестницы.

Давай на реальном примере посмотрим, как проходит этот процесс. После краткого обзора каждого этапа ты прочитаешь отчет Стеффи, чтобы узнать, что именно она делала на этом этапе. В следующих главах я объясню тебе, как проходить каждый этап самостоятельно.

Не волнуйся, если что-то покажется непонятным. Сейчас самое главное — получить общее представление о процессе, почувствовать его. Я хочу, чтобы перед выполнением программы ты понял, что она собой представляет.

Этап 1. СОСТАВИТЬ СПИСОК ТРИГГЕРНЫХ СИТУАЦИЙ

Прежде всего, следует обратить внимание на те ситуации, в которых тебя охватывает тревожность из-за возможной негативной оценки со стороны других людей. Такие ситуации называются *триггерными*. Они запускают чувство тревоги, страха или неловкости. На первом этапе необходимо составить список таких ситуаций.

ОТЧЕТ СТЕФФИ

Я подумала, какие ситуации вызывают у меня тревогу с момента, когда я выхожу из дома, и до того, когда ложусь спать. На протяжении недели

я записывала в дневник все ситуации, в которых чувствовала себя некомфортно. Главные из них — это разговоры с малознакомыми ребятами и вечеринки. То и другое выбивает меня из колеи! Хуже всего вечеринки. К счастью, они бывают нечасто. Но разговаривать с малознакомыми ребятами мне приходится по многу раз каждый день.

Последние несколько дней я отслеживала каждую ситуацию, которая вызывала у меня тревогу. Я обнаружила, что таких ситуаций больше, чем казалось. Так, я всегда избегала командных игр — в баскетбол и волейбол. Я убеждала себя, что мне не нравится смотреть матчи и что вместо этого лучше позаниматься. Я заметила и другие ситуации, в которых чувствую себя некомфортно. Например, мне очень не нравится заходить в школу через главный вход, когда возле него тусуются все самые популярные ребята. Я решила добавить эти ситуации в свой список. Вот он:

- Посещать вечеринки.
 - Заходить в школу через главный вход.
 - Ходить по школьным коридорам.
 - Разговаривать с малознакомыми ребятами.
 - Стоять в очереди в столовой.
 - Обедать.
 - Танцевать.
 - Участвовать в спортивных мероприятиях.
-

Этап 2. РАСПОЗНАТЬ СТРАТЕГИИ ИЗБЕГАНИЯ И ЗАЩИТЫ, К КОТОРЫМ ТЫ ОБЫЧНО ПРИБЕГАЕШЬ

Как мы уже говорили в главе 1, *стратегии избегания* — это действия, которые ты предпринимаешь, чтобы избежать триггерной ситуации. К ним относится *избегание* ситуации уже

после того, как ты понял, что для тебя это очередной триггер. *Стратегия защиты* — это твои слова и действия, направленные на то, чтобы снизить тревогу, которая, по твоему мнению, возникнет в определенной ситуации.

На втором этапе тебе предстоит распознать стратегии избегания и защиты, которые ты используешь в триггерных ситуациях.

ОТЧЕТ СТЕФФИ

На втором этапе я попыталась понять, как справляюсь с тревогой в каждой из восьми триггерных ситуаций. Я просмотрела примеры стратегий избегания и защиты в этой книге и поняла, что часто к ним прибегаю.

Вспоминая, как захожу в школу через главный вход, я поняла, что испытываю стресс потому, что в этом месте обычно тусуется много ребят, особенно популярных. Подходя к школе, я оцениваю размер толпы и, если народу слишком много, иду к боковому входу. Или надеваю наушники и пролетаю на полной скорости, будто опаздываю, даже если на самом деле никуда не спешу.

Когда мне нужно пройти по школьному коридору, я пытаюсь найти своих близких друзей. Обычно я пишу им сообщения, чтобы понять, где они, но они часто бывают слишком заняты и не отвечают. Не увидев их на нашем обычном месте, я пишу снова. Если я и на этот раз не получаю никакого ответа, то иду к своему шкафчику, даже когда мне там ничего не нужно: просто стараюсь вести себя так, будто чем-то занята.

Я подробно расписала свое поведение в двух триггерных ситуациях из своего списка. Сейчас мой список стратегий избегания и защиты выглядит примерно так:

Заходить в школу через главный вход

- Заходить через другой вход
- Надевать наушники
- Смотреть, сколько людей собралось у входа
- Изображать спешку

Ходить по школьным коридорам

- Объединяться с подругами, чтобы почувствовать себя в безопасности
 - Писать подругам, чтобы точно узнать, где они
 - Избегать небезопасных мест
 - Изображать занятость
-

Этап 3. ПОСТРОИТЬ ЛЕСТНИЦУ ЭКСПОЗИЦИИ

После составления списка триггерных ситуаций и разбора стратегий избегания и защиты необходимо оценить уровень страха, который ты испытываешь в каждой ситуации, если не применяешь эти стратегии. В третьей главе описана шкала СЕД (субъективных единиц дискомфорта), с помощью которой можно это сделать.

Чтобы построить лестницу экспозиции, упорядочи все триггерные ситуации по уровню страха, который ощущаешь в каждой из них, начиная с минимального (внизу) и заканчивая максимальным (вверху). Лестница экспозиции поможет составить план действий. Придерживаясь его, ты постепенно будешь все ближе подходить к ситуациям, которые служат для тебя триггерами.

Вот лестница экспозиции, которую составила Стеффи ситуации, когда заходит в школу через главный вход.

4. Изобразить спешку (СЕД 6).
3. Зайти через другой вход (СЕД 5).
2. Надеть наушники (СЕД 5).
1. Посмотреть, сколько людей собралось у ворот (СЕД 4).

Этап 4. ПРОВЕСТИ ЭКСПЕРИМЕНТ С ЭКСПОЗИЦИЕЙ

К использованию техники экспозиции следует подходить как к научному эксперименту. Ты предсказываешь результат и оцениваешь, насколько вероятным является твое предсказание. Также необходимо измерить уровень тревожности до и после экспозиции.

Как правило, следует начинать с триггерной ситуации, стоящей на самой низкой ступеньке лестницы экспозиции, то есть с наименее страшной для тебя. Определи заранее те стратегии избегания и защиты, к которым не хочешь прибегать в дальнейшем. Метод экспозиции нужно применять до тех пор, пока ты не преодолеешь все ступеньки лестницы и не откажешься от всех стратегий избегания и защиты. Относись к экспозиции как к тренировке: чтобы все получилось легко и свободно, сначала нужно попрактиковаться.

ОТЧЕТ СТЕФФИ

Я решила начать работать над своей первой лестницей экспозиции, начиная с нижней ступеньки, — заходить в школу без предварительного осмотра толпы и оценки количества людей.

Подойдя к школе, я надела наушники. Я имела право это сделать, потому что использование наушников — это стратегия защиты для следующей ступеньки моей лесенки. Проходя через главный вход, я сосредоточилась на звучащей музыке. Я немного спешила, но не осматривалась и не проверяла, сколько собралось ребят. К своему удивлению, я не почувствовала желания воспользоваться боковым входом. Экспозиция прошла легче, чем я думала!

После этого я снова составила свой рейтинг тревожности. Теперь эта ситуация получила всего 3 балла по шкале СЕД — ниже, чем я прогнозировала (я думала, будет 4). Кроме того, перед экспозицией я была на 100% уверена, что меня бросит в пот и я испытаю приступ паники, если зайду через главный вход. Но этого не произошло. После первой экспозиции моя уверенность в том, что этот прогноз сбудется, снизилась до 50%. Я получила реальные данные, которые показали, что ситуация меняется. Причем к лучшему!

Я решила повторить эту ступень на тот случай, если во время первой попытки мне просто повезло. Оказалось, что это не так, и к концу недели я была готова к следующей ступени. Она тоже далась мне проще, чем я ожидала.

А вот на верхней ступени у меня случилась заминка. Похоже, мне трудно не торопиться. Однажды утром я застряла в толпе у ворот и попыталась проскочить побыстрее. Ничего не получилось, так что я запаниковала и побежала к боковому входу. На следующий день я спустилась на ступеньку ниже и проделала несколько более простых экспозиций. И только после этого почувствовала готовность снова попробовать самую трудную. Я справилась с ней, а значит, наконец смогла пройти через главный вход, не прибегая ни к каким стратегиям избегания и защиты. Теперь я могла делать это каждый день, ощущая всего лишь слабую тревогу, — просто поразительно!

Этап 5. ПОДНЯТЬСЯ НА НОВЫЕ СТУПЕНИ ЛЕСТНИЦЫ

После того как ты проведешь достаточное количество экспозиций и почувствуешь себя свободно на определенной ступени лестницы, поднимись выше. После прохождения всех ступеней выбери следующую триггерную ситуацию и построй лестницу уже для нее.

ОТЧЕТ СТЕФФИ

Пройдя все ступени лестницы, я добралась до пятого этапа программы. Я вернулась к списку моих триггерных ситуаций, чтобы начать работу с другой лестницей. Следующей по сложности ситуацией для меня было ходить по школьным коридорам в одиночестве. Я подумала, что теперь, когда я научилась проходить через главный вход, не прибегая к стратегиям избегания и защиты, мне, возможно, будет легче и просто ходить по школе. Моя уверенность в себе росла, мне хотелось и дальше взбираться по лестницам!

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Появились вопросы? Так бывает, когда только начинаешь знакомиться с этапами борьбы с социальной тревожностью. Вот самые частые вопросы, которые я получаю от подростков, и ответы на них.

В: Кажется, это по-настоящему трудный процесс. Как быть, если я не уверен, что у меня получится?

О: Конечно, программа может показаться непростой. Однако я убедилась, что большинство подростков, страдающих соци-

альной тревожностью, справляются с ней. Помни, что эта книга проведет тебя по программе шаг за шагом — тебе не придется разбираться в ней самостоятельно.

Этот вопрос связан с тем, что мы называем *тревогой ожидания*. Думая о будущей ситуации, в которой, как тебе кажется, ты почувствуешь себя неловко, ты ощущаешь тревогу. Даже мысли об этой ситуации, то есть ее ожидания, достаточно, чтобы вызвать тревогу.

Увы, тревога ожидания может стать причиной того, что ты попытаешься предотвратить наступление этой ситуации или прибегнешь к какой-нибудь другой стратегии избегания и защиты. В результате ты застрянешь в замкнутом цикле тревожности. Ситуация тебя беспокоит, поэтому ты ее избегаешь. Это усиливает тревогу. Усилившаяся тревога повышает решимость избежать этой ситуации. И так по кругу, снова и снова.

Важно понимать, что тревога ожидания — это нормально. Она вполне может появиться. Однако эта тревога совсем не означает, что ты не можешь справиться с КППТ-программой и берешь на себя непосильную ношу.

Поначалу, если ты полностью сосредоточен на своих страхах, ты можешь не заметить маленьких побед. Если так происходит, попробуй выделить пять минут перед сном, чтобы вспомнить три случая, когда ты оказывался в триггерной ситуации, но чувствовал себя нормально. Ты можешь записать эти случаи в блокнот или в заметки на телефоне, а затем просматривать свой список побед всякий раз, когда почувствуешь, что продолжать работу становится трудно.

В: *Как долго будет длиться этот процесс?*

О: Короткий ответ такой: чем больше экспозиций ты будешь проводить, тем быстрее твоё самочувствие улучшится.

Каждый проходит программу на своей скорости. Если у тебя достаточно мотивации и дисциплины, ты можешь ощутишь некоторое облегчение почти сразу. Если же ты часто избегал социальных ситуаций, то процесс может занять больше времени. Возможно, в этом случае тебе придется пройти достаточно много лестниц экспозиции.

Ты будешь работать в своем темпе, поэтому только от тебя зависит, сколько потребуется времени на подъем по каждой из лестниц экспозиции. Чем чаще возникает та или иная триггерная ситуация (или чем чаще ты ее создаешь), тем больше шансов проводить экспозицию и закреплять успех. Например, если триггером является переход из класса в класс, ты можешь проводить экспозицию по шесть раз в день. А если триггерная ситуация — это поход на вечеринку, то проделывать экспозицию даже раз в неделю, скорее всего, будет проблематично. Выбрав наиболее часто возникающие ситуации, ты сможешь проходить программу быстрее. Если это покажется слишком сложным, не волнуйся: я объясню, как разделить работу с часто возникающими ситуациями на этапы. Так с ней будет легче справиться.

***В:** Я совсем не похож на Стеффи. Что, если я не вижу в своих ситуациях сходства с приведенными примерами?*

О: Как мы видели в главе 1, социальная тревожность необычайно многолика. Приведенные примеры не могут охватить все многообразие ее проявлений. Возможно, твой главный повод для тревоги — потеющие ладони или дискомфорт при работе за компьютером в присутствии посторонних. Или, может быть, больше всего тебя беспокоит отсутствие лайков под твоими постами в социальных сетях.

На первый взгляд, все это разные ситуации. Тем не менее в их основе лежит один и тот же страх — не понравиться окру-

жающим, получить от них негативную оценку. В следующих главах ты найдешь описание множества видов социальной тревожности, а также идеи для экспозиций, с помощью которых с ними можно бороться. Немного изобретательности и творческого подхода — и ты самостоятельно сможешь планировать экспозиции, направленные на свои страхи.

ГЛАВА 3

ТВОИ

ИНСТРУМЕНТЫ

КПТ



ПРЕЖДЕ ЧЕМ начать бороться с социальной тревожностью методами КПТ, необходимо узнать о нескольких важных инструментах. Возвращайся к этой главе, когда почувствуешь, что тебе нужен один из них. Ты узнаешь, что такое шкала субъективных единиц дискомфорта, или СЕД; уровень веры в прогноз; а также познакомишься с основными типами ошибок мышления.

ШКАЛА СЕД: ИЗМЕРЯЕМ УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ

Цель этой КПТ-программы — снизить уровень твоей социальной тревожности, чтобы ты чувствовал себя свободно в ситуациях, которые сейчас вызывают неловкость и дискомфорт. Для этого необходимо измерять уровень своей тревоги с помощью шкалы субъективных единиц дискомфорта, или шкалы СЕД. Она работает как термометр: низкие и высокие значения на ней соответствуют «прохладному» или «горячему» уровням тревоги.

Во время выполнения программы ты будешь часто пользоваться шкалой СЕД. Во-первых, она понадобится при составлении списка триггерных ситуаций. Рейтинг, который ты присвоишь каждой ситуации, поможет определить порядок проведения экспозиций — начиная с более простых ситуаций (с низкими значениями СЕД) и заканчивая самыми сложными (с высокими значениями СЕД).

Во-вторых, ты будешь использовать шкалу для измерения уровня тревоги при продвижении по плану экспозиций. Сни-

жение значений СЕД показывает, что ты чувствуешь себя более непринужденно в триггерных ситуациях.

Оценка происходящего по шкале СЕД непосредственно во время события помогает лучше владеть собой в ситуациях, которые вызывают сильные эмоции.

ШКАЛА СЕД

Уровень тревоги и дискомфорта оценивается в баллах от 0 до 10. Шкала выглядит так:

Баллы	Твои чувства
0	Полностью расслаблен, совершенно никакой тревоги и дискомфорта
1	Минимальная тревога или дискомфорт; собранность и сосредоточенность
2	Легкая тревога или дискомфорт
3	Умеренная тревога или дискомфорт, никак не влияет на обычную деятельность
4	Тревога или дискомфорт от умеренного до среднего уровня
5	Средняя тревога или дискомфорт, незначительно влияет на обычную деятельность
6	Тревога или дискомфорт от среднего до сильного уровня
7	Сильная тревога или дискомфорт, сильно влияет на повседневную деятельность
8	Очень сильная тревога или дискомфорт, не могу сосредоточиться
9	Чрезвычайно сильная тревога или дискомфорт
10	Высочайший уровень тревоги, которую мне когда-либо приходилось испытывать

Можешь переписать эту шкалу в блокнот или сфотографировать на телефон, чтобы она всегда была под рукой.

Хочу подчеркнуть, что оценки по шкале СЕД всегда субъективны — они отражают твою точку зрения. Не бывает правильных или неправильных оценок. То, что тебе покажется «самой сильной тревогой, какую только можно себе представить», возможно, не имеет ничего общего с тем, что кто-то другой считает тревогой такого уровня. И напротив, ту тревогу, которая тебе покажется умеренной, кто-то другой может ощутить совсем по-другому.

Например, устный ответ перед классом один человек может оценить на 10 баллов по шкале СЕД, а другой — всего лишь на 4 балла. Эти отличия не имеют никакого значения, они естественны и ожидаемы. Важно, чтобы ты сам понимал, что для тебя значит каждая оценка по шкале СЕД. Так ты сможешь быть последовательным при выставлении оценок. Чтобы лучше освоить работу со шкалой, попробуй выполнить следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ: мои оценки по шкале СЕД



Прочитай описание каждого значения шкалы. Начни с 0 и двигайся по мере возрастания — до 10. Проясни для себя, что означает каждый уровень, ответив на вопросы:

- Когда я ощущаю (или ощущал) тревогу на 0 баллов по шкале СЕД?
- Как бы я описал свою тревогу на 0 баллов по шкале СЕД?

Ты можешь делать отметки рядом со шкалой. Помни, это твоя личная шкала. Повтори эти вопросы для каждого уровня тревоги (на 1, 2, 3 балла и так далее). Возможно, во время выполнения этого упражнения ты будешь ощущать некоторую тревогу, особенно когда доберешься до высоких

уровней. Дело в том, что ты мысленно словно оказываешься в ситуациях, при которых испытываешь соответствующий уровень тревоги. Это хорошо! Значит, что ты уже на пути к победе над своей социальной тревожностью.

Если обнаружишь, что выполнение этого упражнения становится для тебя триггером, повторяй его до тех пор, пока уровень дискомфорта не снизится. Неважно, сколько раз тебе придется его выполнить. Я обещаю: настойчивость поможет избавиться от дискомфорта.

ИЗМЕРЯЕМ ВЕРУ В ПРОГНОЗ

Как мы уже говорили в главе 2, ошибки мышления играют весьма заметную роль в возникновении социальной тревожности. От того, что, по твоему мнению, произойдет, зависит, как ты будешь реагировать на ситуацию.

Так, Стеффи считает, что на вечеринках будет чувствовать себя неловко. По этой причине она старается на них не ходить. Если попросить ее предсказать, что произойдет на вечеринке, она ответит, что будет испытывать дискомфорт. Если попросить ее оценить, насколько сильно она верит в этот прогноз, Стеффи, возможно, скажет, что убеждена в этом на 100%. Она совершенно уверена, что будет чувствовать себя неловко!

Ты будешь постоянно строить прогнозы о том, что, по твоему мнению, произойдет в ходе проведения эксперимента с экспозицией. Тебе также предстоит оценивать свою уверенность в том, что предсказанный результат будет именно таким. Эта величина, выраженная в процентах, — оценка твоей *веры в прогноз*.

Например, ты предсказываешь, что на тренировке по плаванию (триггерная ситуация) ребята будут смеяться над твоими мокрыми волосами. Если ты абсолютно уверен в такой реакции (предсказанном результате), то оценишь веру в прогноз на 100%.

Какую пользу это может принести? Такие оценки дают базу для сравнения. После экспозиционного эксперимента ты проверишь, сбылось ли твоё предсказание. Возможно, ты увидишь, что ребята не стали смеяться над твоими мокрыми волосами. Несмотря на это, ты беспокоишься, что на следующей тренировке они все-таки поднимут тебя на смех. Однако теперь оценку веры в прогноз ты снизишь до 50%. Не исключено, что после нескольких экспозиций рейтинг снизится ещё сильнее — скажем, до 10%. Так оценка веры в прогноз помогает отслеживать прогресс и замечать результаты.

УПРАЖНЕНИЕ: моя вера в прогноз



Как и с оценками по шкале СЕД, с оценками веры в прогноз полезно немного попрактиковаться заранее.

Подумай о ситуации, которая является для тебя триггером. Теперь порассуждай, чем, по-твоему, может кончиться дело, если в этой ситуации ты не будешь прибегать к стратегиям избегания и защиты. Задай себе вопрос: *«Насколько сильно я верю в собственный прогноз?»* Оцени степень своей уверенности в процентах (от 0 до 100%).

ТИПЫ ОШИБОК МЫШЛЕНИЯ

В процессе когнитивно-поведенческой терапии тебе не потребуется распознавать типы своих ошибок мышления. Однако, хорошо зная их, тебе будет проще распознавать стратегии избегания и защиты, основанные на этих ошибках. Так что давай взглянем на эти ошибки повнимательнее.

При социальной тревожности чаще всего встречаются четыре типа ошибок мышления: *чтение мыслей, предсказание будущего, катастрофизация и завышение вероятности*. Возможно, у тебя есть склонность к одному из этих типов, а может, и ко всем. Кроме того, разные типы могут пересекаться.

ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ

Эта ошибка возникает, когда тебе кажется, что ты знаешь, о чем думают другие. Возможно, ты даже уверен, что наделен уникальными способностями и можешь безошибочно судить о том, как окружающие к тебе относятся. Разумеется, нам всем очень хотелось бы обладать телепатией. Тогда не пришлось бы беспокоиться о том, нравимся мы другим или нет, и можно было бы окружить себя людьми, которые считают нас привлекательными, крутыми, веселыми и вообще самыми лучшими.

Однако способа узнать, что думает о нас другой человек, не существует — разве что спросить напрямую. Но сделать это трудно, особенно если страдаешь социальной тревожностью, потому что в этом случае меньше всего на свете хочется подходить к кому-то с вопросом «А что ты обо мне думаешь?». Я не предлагаю тебе этого делать. Даже если бы ты попытался задать кому-нибудь такой вопрос, то не смог бы понять, правду ли услышал в ответ. Для КПТ-программы важно другое — чтобы ты замечал, когда, почему и как пытаешься заниматься чтением мыслей.

Главная особенность этой ошибки мышления состоит в том, что ты, как правило, фокусируешься на негативных моментах. Ты не только убежден, что знаешь мысли окружающих, но и *уверен*, что они думают о тебе только плохое и оценивают тебя очень и очень низко. Вот некоторые примеры таких умозаключений:

- Барб считает меня глупым.
- Хосе считает меня странной.
- Они не хотят разговаривать со мной, потому что считают, что я буду всех раздражать, если присоединюсь к разговору.
- Мой пост в социальной сети покажется ребятам скучным.
- Эйше не нравится, когда я ей улыбаюсь.
- Они не хотят со мной общаться.

ПРЕДСКАЗАНИЕ БУДУЩЕГО

Эта ошибка мышления возникает, когда разум сосредоточен на будущих событиях, а не на настоящем моменте. Разумеется, существует множество уважительных причин поразмышлять о будущем. Если человек никогда не задумывается о том, что случится дальше, он не может строить планы, ставить перед собой цели или развиваться в чем бы то ни было. Однако в этой книге предсказанием будущего называется ошибка мышления, при которой ты неверно предугадываешь, что случится в той или иной ситуации.

Как и в случае с чтением мыслей, пытаясь предсказать будущее, ты фокусируешься на негативе. Допустим, ты уверен в такой ситуации: на следующей неделе во время устного ответа в классе ты ощутишь такую сильную тревогу, что в голове воцарится пустота, ты не сможешь произнести ни слова, все будут над тобой смеяться, а потом станут обсуждать твой провал у тебя за спиной. Такое гадание о будущем готовит к неприятному результату, к катастрофе. Ты уже пребываешь в ужасе, хотя ничего еще не произошло, и забываешь о том, что невозможно точно предсказать грядущие события. Рассуждая о будущем, ты не

позволяешь своему разуму рассматривать куда более вероятные, но не такие негативные сценарии, например: «Возможно, я буду нервничать перед ответом и во время него, но, скорее всего, смогу все сделать как надо».

Твой разум как будто говорит тебе, что для предотвращения неприятностей необходимо все время о них думать и представлять, что они уже происходят. Именно поэтому люди так часто занимаются предсказанием будущего. Они ошибочно полагают, что могут каким-то образом предотвратить негативные события.

Вот некоторые примеры предсказаний будущего:

- Если я подниму руку в классе, то начну запинаться, и все будут смеяться надо мной.
- Если я приглашу Марию на танец, она мне откажет.
- Если я скажу Тому, что мне не нравятся панк-группы, он всем расскажет, что у меня плохой музыкальный вкус.
- Если я поздороваюсь с Джексонсом, он мне не ответит.
- Если я надену купальник, все будут высмеивать мои тощие ноги.

КАТАСТРОФИЗАЦИЯ

Катастрофизация означает, что ты считаешь худшее развитие событий единственно возможным результатом. Когда ты находишься в триггерной ситуации, твой разум склонен отдавать предпочтение самому неприятному сценарию. Он на полной скорости проносится мимо любых других возможных объяснений и уверенно выбирает самое плохое.

Можно подумать, что это полезно, потому что помогает подготовиться и быть начеку. Тебя невозможно застать врасплох,

если ты уже подумал о худшем возможном варианте, не так ли? Нет. Если ты уверен, что негативный исход предreshен, то тревога парализует тебя. И даже если катастрофа, которую ты предвидел, не произошла, ты будешь думать, что она обязательно случится в следующий раз.

Вот несколько примеров катастрофизации:

- Я упаду с гимнастического бревна, подверну лодыжку, и никто даже не поможет мне подняться.
- Я провалю эксперимент, и, когда мы получим двойку, мой напарник по лабораторной работе будет считать, что это я во всем виновата.
- На вечеринке никто не будет со мной разговаривать.
- Сара не написала мне сегодня. Она больше не хочет со мной дружить.
- Я буду так нервничать, что меня вырвет за обедом и Марко больше не пригласит меня на свидание.

ЗАВЫШЕНИЕ ВЕРОЯТНОСТИ

Завышение вероятности дополнительно усиливает катастрофизацию, заставляя считать, что худший сценарий будет воплощаться в жизнь всякий раз, когда ты окажешься в триггерной ситуации. При завышении вероятности ты переоцениваешь или преувеличиваешь вероятность того, что произойдет что-то плохое: в твоем сознании это непременно случится. Тебя совершенно не убеждает, что объективная вероятность такого сценария очень невелика. Например, вероятность авиакатастрофы, по подсчетам специалистов, равна 1 к 11 миллионам. Тем не менее если ты боишься летать, то при посадке в самолет эта вероятность покажется тебе близкой к 90%.

Когда дело касается социальной тревожности, завышение вероятности работает точно так же. Скорее всего, за годы обучения в школе ты не раз отвечал устно. Однако, как только тебя вызывают, ты начинаешь думать только о худшем сценарии: ты застынешь, класс будет смеяться, ты получишь плохую оценку. Ты мгновенно забываешь все случаи, когда тебе удавалось хорошо ответить и получить высокую оценку. Например, из десяти ответов неудачным у тебя оказался всего один. И хотя, исходя из прошлого опыта, вероятность успеха составляет 90%, ошибка мышления, которая заключается в завышении вероятности негативного исхода, твердит, что в этом случае всё на 100% кончится катастрофой.

Один из неприятных эффектов завышения вероятности состоит в том, что эта ошибка мышления может вогнать тебя в состояние такой тревоги, что ты действительно запутаешься и выступишь неудачно, несмотря на отличную подготовку. Вот несколько примеров завышения вероятности:

- Если я снова пойду на фигурное катание, то буду на льду такой же неуклюжей, как в прошлый раз. Я буду кататься хуже всех.
- Если я выложу на своей страничке селфи, его никто не будет лайкать.
- Никто, кроме меня, не придет на выпускной в коротком платье. Это будет унижительно.
- Все, кто слышит, как я пою, говорят, что я не попадаю в ноты. Я не буду петь на людях.
- Если я пройду одна по школьному коридору, никто из ребят со мной не поздоровается.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

***В:** Я запутался в этих инструментах. Как понять, когда их нужно использовать?*

О: Когда в следующих главах ты будешь получать рекомендацию воспользоваться одним из этих инструментов, то сможешь вернуться к этой главе и освежить его в памяти. Не нужно сейчас их заучивать! Чем чаще ты будешь использовать тот или иной инструмент, тем проще будет это делать. Описанные инструменты прослужат тебе многие годы, с их помощью ты сможешь держать под контролем свою социальную тревожность.

***В:** Что, если уровень моей тревоги всегда больше 10?*

О: Многим подросткам кажется, что их тревога настолько велика, что заслуживает более высокой оценки, чем 10 баллов. Например, ты можешь считать, что поцелуй с девушкой, которая тебе нравится, потянул бы как минимум на 20 баллов. А то и на все 95! Но важно, чтобы 10 баллов соответствовали именно самой сильной тревоге, которую тебе доводилось испытывать в жизни. Именно поэтому ты не можешь (да и никто не может) ставить оценку тревоги по шкале СЕД выше 10. Шкала тревоги чем-то напоминает шкалу боли, которую, возможно, использовал твой врач, если ты что-то ломал или получал другую травму.

Желание ставить оценку выше 10 баллов по шкале СЕД может говорить о многом. Возможно, ты считаешь, что уровень твоей тревоги превышает максимальный, потому что боишься не справиться с этой КППТ-программой. Иными словами, ты начинаешь заниматься предсказанием будущего, катастрофизацией и завышаешь вероятность неудачи, даже не приступив к работе.

Кроме того, желание ставить баллы выше десяти может быть признаком стратегии избегания. Возможно, ты уже привык уклоняться от триггерных ситуаций, поэтому убеждаешь себя в том, что сверхвысокая оценка по шкале СЕД дает повод и дальше их избегать. В обоих случаях я прошу лишь об одном: попробуй держаться в диапазоне от 1 до 10 и посмотри, как будет работать программа в твоём случае.

Наконец, желание ставить сверхвысокие оценки по шкале СЕД может означать, что твоя социальная тревожность настолько сильна, что ты не сможешь добиться успеха в КПТ-программе без дополнительной поддержки. Такие случаи встречаются редко, но некоторым подросткам действительно требуется помощь специалиста и, возможно, медикаментозная поддержка. Если с оценками по шкале СЕД ничего и не получится, я рекомендую тебе обратиться к профессионалу, имеющему опыт в области когнитивно-поведенческой терапии.

ГЛАВА 4

СОСТАВЛЕНИЕ

СПИСКА

ТРИГГЕРНЫХ

СИТУАЦИЙ



ТЕПЕРЬ ТЫ готов пройти первый этап программы избавления от социальной тревожности. Я заранее поздравляю тебя! Этот этап предполагает составление полного списка триггерных ситуаций, то есть всех ситуаций, которые вызывают у тебя социальную тревожность.

В главе 1 ты познакомился с Мартином, который учится в старших классах и переживает из-за устных ответов на уроках. Он даже подумывает о дистанционном обучении. Как и у большинства подростков, у Мартина сейчас сверхплотный график: домашние задания, индивидуальные проекты и другие дела, связанные с поступлением. Подобно сверстникам, страдающим социальной тревожностью, он чувствует себя лучше, когда ощущает контроль над своей жизнью. КПТ предлагает Мартину возможность справиться со своей тревожностью, и это оправдывает в его глазах все те усилия и время, которые ему придется на нее потратить. Мартин будет выполнять первый этап вместе с тобой.

Работая с этой главой, ты сделаешь три вещи. Во-первых, понаблюдаешь за собой и определишь все триггерные ситуации, которые возникнут на протяжении недели. Во-вторых, составишь список таких ситуаций. И наконец, с помощью шкалы СЕД выступишь им оценки и составишь рейтинг триггерных ситуаций. Итак, начнем!

ОТСЛЕЖИВАЙ СВОИ ТРИГГЕРНЫЕ СИТУАЦИИ

Чтобы пройти этот этап, представь, что ты исследователь. Тебе предстоит подробно изучить свои повседневные привычки. Для этого нужно отследить, как ты реагируешь на различные ситуации. Возможно, сейчас тебе захочется положиться на свои внутренние ощущения и сразу составить список триггерных ситуаций. Однако я неоднократно замечала, что, когда человек слишком быстро бросается это делать, он упускает что-то важное. Так что роль исследователя поможет тебе не торопиться. Так у тебя получится более полный и точный список.

Лучший способ составить исчерпывающий список триггерных ситуаций — не торопясь окинуть мысленным взором свой обычный день, представить его во всех подробностях и вспомнить все ситуации, в которые ты обычно попадаешь. Необязательно делать заметки в режиме реального времени, добавляя пункты к списку в течение дня (хотя, если тебе хочется, можно сделать и так). Лучше выделить время вечером и постараться вспомнить все триггерные ситуации, начиная с утра. Кроме того, следует подумать о событиях, которые происходят не слишком часто. Такие ситуации могут возникать на каникулах, в выходные, во время семейных встреч, походов в рестораны и так далее.

Найди подходящее место для проведения исследований и просмотри мысленно прошедший день. Таким местом может стать, например, уютное гнездышко из подушек, обеденный стол или скамейка в парке. Любой уголок, где можно спокойно посидеть и подумать о прожитом дне. На этом этапе важно вспоминать свой день в мельчайших подробностях. Твоя задача — выявить все триггерные ситуации. Не забудь включить в список те, которых ты избегаешь, потому что они тебя тревожат.

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ

Чтобы не упустить из виду ситуации, которых ты избегаешь, внимательно изучи всю свою неделю. Проанализируй каждый день час за часом. Для этого лучше всего использовать дневник наблюдений. Отведи в нем отдельную страницу для каждого дня, чтобы у тебя было достаточно места для заметок. Ты можешь вести дневник в записной книжке или в заметках в телефоне.

Вот как Мартин вносил триггерные ситуации в свой дневник наблюдений.

ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ МАРТИНА

	Понедельник
7:00–9:00	Волновался из-за английского. Старая джинсовая рубашка в стирке, пришлось надеть красную фланелевую
9:00–10:00	Сильно трясло, когда проходил мимо комнаты отдыха по дороге на химию
10:00–11:00	Химия: Джо опаздывал, и я боялся, что мне дадут другого напарника по лабораторной работе
11:00–12:00	Фух, Джо успел
12:00–13:00	Обеденный перерыв: пропустил обед, потому что не хотел ни с кем встречаться. Пошел прямо в библиотеку
13:00–14:00	Библиотека: почти все время переживал по поводу английского
14:00–15:00	Углубленный английский: пришлось читать вслух
15:00–16:00	После английского меня тошнило, ушел домой
16:00–17:00	

Понедельник	
17:00–18:00	
18:00–19:00	Все еще тошнило, попросил маму приготовить бульон на ужин
19:00–20:00	Сказал папе, что не могу сходить с ним за пиццей
20:00–21:00	Сидел в своей комнате, потому что к сестре пришла подруга и они смотрели телевизор
21:00–22:00	
22:00–00:00	

ОТЧЕТ МАРТИНА

Вечером в понедельник я стал вспоминать прошедший день и заполнять дневник наблюдений. Я понял, что начинаю чувствовать тревогу еще до того, как прихожу в школу. Я заранее знаю, что окажусь там в ситуациях, которые заставляют меня переживать, но не знаю, что это будут за ситуации. В каком-то смысле это даже хуже, чем если бы я точно знал, чего ждать. Всегда приходится быть начеку.

Если в этот день есть урок обществознания или углубленного английского, я ощущаю тревогу прямо с утра. Я надеваю что-нибудь неяркое и неброское, чтобы не выделяться среди других учеников. Именно поэтому я сразу заполнил ячейки на время с 7:00 до 9:00 на все пять дней. Затем я заполнил ячейки на те часы, в которые проходят уроки обществознания или углубленного английского.

Урок обществознания вызывает у меня тревогу, потому что на нем мы обмениваемся мнениями. Миссис Чжу всегда вызывает меня, она хочет активнее вовлечь меня в работу на уроке — обычно я не поднимаю руку. Если мне нужно отвечать устно, я переживаю несколько дней. Иногда я говорю родителям, что заболел. Лучше всего, когда мне уда-

ется ответить только в присутствии миссис Чжу. Но я никогда не знаю заранее, разрешит она мне или нет.

На уроках по углубленному английскому мы часто читаем вслух. Прямо сейчас мы проходим Шекспира. Его невозможно читать вслух, потому что это не современный английский язык, и я чувствую себя идиотом, когда читаю. Мистер Райерден говорит, что все чувствуют себя некомфортно, читая вслух подобные тексты. Когда наступает моя очередь читать, я пропускаю урок. Если я какое-то время ничего не говорил в классе, можно быть уверенным, что мистер Райерден меня спросит.

В те дни, когда по расписанию другие предметы — например, химия, математика и испанский, — я испытываю облегчение. Это несложные уроки, они не требуют особенной активности в классе. Обычно на химии и математике каждый сидит за своей партой и выполняет какие-то задания. Испанский я могу делать дома.

Во время большой перемены я чувствую себя некомфортно. Я иду к своему шкафчику и надеюсь, что не встречу никого, кто захочет поболтать со мной. Переходить по коридору из класса в класс на переменных тоже тяжело, и хуже всего при этом проходить мимо комнаты отдыха. Я туда никогда не захожу, говорю себе, что мне незачем. Но когда я записывал наблюдения в дневник, то понял, что это просто отговорка. Например, если мне надо передать кому-то книгу, было бы проще зайти в комнату отдыха, вместо того чтобы просто надеяться на случайную встречу с этим человеком. Так что я добавил комнату отдыха в свой список, хотя этой ситуации я всегда стараюсь избегать.

Как только уроки заканчиваются, я тороплюсь домой. Обычно я не возвращаюсь к своему шкафчику, потому что там в это время много ребят. Я испытываю дискомфорт, когда приходится с кем-то болтать. Я хотел вступить в клуб робототехники (его заседания проводятся после уроков), потому что мне нравится это занятие и к тому же это помогло бы мне при поступлении в колледж. Но когда подошло время пойти туда первый раз, меня охватила такая паника, что я не пошел.

По выходным я обычно сижу дома, делаю домашнее задание или играю в видеоигры с ребятами из разных городов. Если мне приходится идти в гости с родителями, то я стараюсь избегать школьных знакомых и вообще ребят моего возраста.

Я понаблюдал за собой еще несколько дней, а затем кое-что исправил в своем дневнике наблюдений. В пятницу папа заставил меня пойти с ним в магазин за продуктами, и там я столкнулся с одноклассником. Я понял, что это событие необходимо добавить в список триггерных ситуаций. Меня удивило, как много ячеек в таблице оказалось заполнено. Получается, что чуть ли не весь день я беспокоюсь, как бы не попасть в ситуацию, которая вызовет у меня тревожность. Мне казалось, что у меня получается избегать пустой болтовни, и тем не менее на протяжении дня возникает миллион ситуаций, когда кто-то из ребят пытается со мной заговорить. Из-за этого я постоянно чувствую себя измотанным и не хочу ходить в школу!

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ НАБЛЮДЕНИЙ

Заполняй как можно больше ячеек. Заполняй таблицу на каждый день недели. Если одна и та же ситуация возникает несколько дней подряд, записывай ее каждый раз. Необходимо получить полную картину: как часто и когда возникает тот или иной триггер. В дальнейшем тебе не придется ссылаться на конкретные ячейки.

Не спеши! Чтобы сделать твой список триггерных ситуаций максимально полным, необходимо понаблюдать за собой на протяжении нескольких дней. Добавляй к списку любые триггерные ситуации, которые переживешь или вспомнишь за это время. Они необязательно должны возникать каждый день.

Не уговаривай себя. Составляя список, старайся не путать то, что тебя тревожит, с тем, что тебе просто не нравится. Если

в определенной ситуации тебя охватывает чувство тревоги, то это не означает, что тебе эта ситуация не нравится и ты хочешь, чтобы она исчезла из твоей жизни. Мартин *ищет отговорки*, чтобы не ходить в комнату отдыха. Ища отговорки, чтобы избежать чего-либо, ты пытаешься убедить себя, что не хочешь оказываться в ситуациях, которые вызывают у тебя тревожность, даже если на самом деле все наоборот.

Например, у тебя вызывают тревогу занятия в тренажерном зале. Вместо того чтобы подумать: «Я хочу пойти в тренажерный зал, но мысль о занятиях там тревожит меня», ты находишь отговорку: «Мне не нравится заниматься в тренажерном зале». Или у тебя вызывают тревогу занятия с другими людьми. Вместо того чтобы подумать: «Я хотел бы поступить в эту учебную группу, но мне мешает тревожность», ты ищешь предлог этого не делать: «Я занимаюсь лучше, когда делаю это сам». Так ты убеждаешь себя в том, что твоя привычная стратегия избегания не является проблемой.

Не исключай подобные ситуации из своего списка. Возможно, на самом деле ты хочешь перебороть себя и участвовать в этих ситуациях, не чувствуя при этом тревоги.

Не забывай о часто встречающихся триггерах. Завершая свой дневник наблюдений, просмотри приведенный ниже список. Возможно, он напомнит тебе о чем-то. Убедись, что не упускаешь из виду какие-то ситуации. Если ты что-то пропустил, добавь это в свой дневник. Вот примеры ситуаций, которые часто становятся триггерами для подростков, страдающих социальной тревожностью:

- Отвечать устно на уроке.
- Поднимать руку на уроке.
- Отвечать на вопрос в присутствии одноклассников.
- Выступать перед аудиторией на каком-нибудь мероприятии.

- Выступать перед публикой на музыкальной репетиции.
- Принимать участие в спортивных соревнованиях или провести тренировку в присутствии зрителей.
- Присоединиться к группе сверстников, которые о чем-то беседуют.
- Общаться с малознакомым человеком.
- Школьная перемена.
- Обеденный перерыв.
- Переходить из класса в класс.
- Вечеринка или танцы.
- Спортивное мероприятие.
- Что-то писать, когда на тебя смотрят.
- Работать за компьютером или делать что-то в телефоне, когда на тебя смотрят.
- Есть, когда на тебя смотрят.
- Знакомиться с людьми.
- Пользоваться общественным туалетом.
- Разговаривать с учителями, завучем или директором школы.
- Предлагать другому человеку чем-нибудь заняться.
- Оказаться в центре внимания (намеренно или случайно).
- Обращаться к другим людям с просьбой или требованием (например, возвращать покупку в магазин или просить кого-то об одолжении).
- Высказывать собственное мнение.
- Публиковать посты в социальных сетях.
- Ездить в общественном транспорте или на такси с малознакомыми или незнакомыми людьми.

СОСТАВЬ СПИСОК ТРИГГЕРНЫХ СИТУАЦИЙ

Следующая часть этого задания достаточно проста. Необходимо собрать все триггерные ситуации из своего дневника наблюдений в общий список. В этом нет ничего сложного, но придется подумать о том, как лучше всего описать каждую ситуацию. Возможно, ты захочешь разбить некоторые ситуации на более мелкие части или, наоборот, объединить их в группы.

Вот как Мартин описал свой процесс составления списка триггерных ситуаций.

ОТЧЕТ МАРТИНА

Мой итоговый список состоял примерно из двадцати триггерных ситуаций. Их было так много, что мне даже показалось: я никогда не смогу с ними справиться! Но я продолжал работать.

Дела пошли лучше, когда я понял, что большинство ситуаций, которые касаются утренних часов, можно объединить в одну. Тревога после пробуждения, переживания о том, вызовут ли меня на уроке обществознания, беспокойство по поводу контрольной по испанскому — все эти опасения касаются того, что произойдет или может произойти в школе. Понаблюдав за собой, я понял, что по выходным не ощущаю особой тревоги. Ну то есть ощущаю только в тех случаях, когда предстоит поход в гости, или в кино, или что-то в этом роде.

Я выявил для себя ситуацию, которая беспокоит меня по утрам, — выбор одежды. Утреннее беспокойство у меня в значительной мере связано с тем, что я могу что-нибудь перепутать на уроке и ребята заметят, как я нервничаю. Меня беспокоит и то, как я выгляжу со стороны. По шкале СЕД выбор одежды я оцениваю невысоко — на 3 балла, в сравнении с 4 и 5 баллами для других утренних триггеров. Думаю, это объясняется тем, что я могу самостоятельно решить, что надеть.

Кроме того, я немного запутался, разбираясь с триггерными ситуациями на уроках. Я понял, что необходимость отвечать устно оставляет далеко позади большинство других триггеров. Так что я решил выделить такие ответы как отдельную ситуацию. Ответ на уроке точно заслуживает оценки 10 по шкале СЕД, независимо от того, какой это предмет. Так что я объединил все устные ответы в одну ситуацию.

Самыми мощными триггерами тревожности среди школьных предметов для меня становятся обществознание и углубленный английский. Я думал даже объединить их в одну ситуацию. Но мои оценки по шкале СЕД для них различаются, поэтому я отказался от этой идеи. Уроки углубленного английского у мистера Райердена проходят по-разному, так как он дает нам очень разные задания. К примеру, иногда мы много пишем, а это я делаю спокойно, особенно не нервничая. Так что уроки английского непредсказуемы, и до того, как становится ясно, чем мы будем заниматься сегодня, я нервничаю особенно сильно.

Я много думал о триггерных ситуациях, возникающих на переменках. В моем дневнике наблюдений они записаны по несколько раз в день. Я решил сделать большую переменку отдельной ситуацией, а все ситуации, связанные с переходом из класса в класс, объединил в одну группу. И правда, то, что я чувствую при переходе из кабинета математики в кабинет английского, не так уж сильно отличается от того, что я ощущаю, направляясь из кабинета английского в кабинет рисования. Разве что идти дальше.

А вот то, что я чувствую, когда прохожу мимо комнаты отдыха, сильно отличается. Так что я сделал это событие отдельной триггерной ситуацией. Ее оценка по шкале СЕД выше. Я также включил в список необходимость зайти в комнату отдыха, чего я всегда избегаю.

СОВЕТЫ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ СПИСКА ТРИГГЕРНЫХ СИТУАЦИЙ

Включай каждую ситуацию в список только один раз. Даже если ты отметил поездку в школу на автобусе как триггерную

ситуацию пять раз за неделю, в итоговый список триггерных ситуаций тебе следует включить ее лишь один раз.

Подумай, не надо ли разбить некоторые ситуации на более конкретные подситуации. Внимательно следи за тем, что именно становится для тебя триггером в каждом событии. Предположим, ты испытываешь тревожность на уроке математики. Ты можешь уточнить, что особенно сильное беспокойство вызывает ситуация, когда нужно поднять руку на этом уроке. Теперь у тебя есть два варианта: включить в список обе ситуации («урок математики» и «поднять руку на математике») или решить, что именно необходимость поднимать руку служит для тебя настоящим триггером и причиной, по которой ты включаешь урок математики в дневник наблюдений. Во втором случае в итоговый список нужно записать только вариант «поднять руку на математике». Мартин описал в своем отчете, как он выделял подситуации, связанные с выбором одежды по утрам и устными ответами на уроке.

Учитывай уровень своего страха. Несмотря на то что оценивать ситуации по шкале СЕД предстоит только в следующем задании, тебе, возможно, захочется рассмотреть уровень тревоги для каждого триггера уже сейчас, при составлении списка. Так, Мартин сделал занятия по обществознанию и углубленному английскому разными триггерными ситуациями именно потому, что у них разные оценки по шкале СЕД. По мере того как ты будешь осваивать процесс выставления оценок, тебе станет проще переходить от одного задания к другому.

Отслеживай пересечения. Предположим, твой список одновременно включает в себя и «переход из класса в класс», и «путь из класса в столовую на обед». Это повторение одного и того же или ситуации действительно сильно отличаются? Если триггером в обоих случаях выступает необходимость здороваться с людьми и то, что на тебя смотрят окружающие, то ситуации

вполне можно объединить. Однако возможно, путь из класса в столовую предполагает гораздо более длительный контакт с окружающими. Или тебе приходится каждый раз объяснять, почему ты не идешь в столовую вместе с другими ребятами. В таком случае можешь считать это двумя отдельными триггерными ситуациями.

Помни, работа продолжается! Не беспокойся, если не можешь решить, каким образом внести в список те или иные ситуации или список кажется тебе неполным. У тебя будет возможность еще не раз обдумать список после того, как ты приобретешь необходимый опыт. При чтении следующих глав ты сможешь дополнить перечень теми триггерными ситуациями, которые покажутся тебе самыми неприятными именно сейчас.

ОЦЕНИ СВОИ ТРИГГЕРНЫЕ СИТУАЦИИ

Теперь, когда у тебя появился список триггерных ситуаций, пора вновь перевоплотиться в исследователя и выполнить кое-какие измерения. Сейчас-то тебе и пригодится шкала СЕД. Цель — досконально понять, что ты чувствуешь в каждой ситуации, чтобы в дальнейшем планировать и проводить экспозиционные эксперименты.

Вот список триггерных ситуаций Мартина с его оценками по шкале СЕД, а также комментарии к этим оценкам.

ОТЧЕТ МАРТИНА

После того как я составил список триггерных ситуаций, я выставил им оценки по шкале СЕД. В некоторых случаях я знал заранее, какими

они будут. Например, я точно знал, что выбор одежды перед школой не тянет больше чем на 3 балла. Выставляя оценки, я представлял себя в каждой ситуации и пользовался шкалой СЕД из главы 3.

В итоге у меня получилось аж пять 10-балльных ситуаций. Хотя разговоры с глазу на глаз не всегда тянут на 10. Ни одной оценки ниже 3 баллов у меня нет. Это меня удивило. Мне казалось, что в списке будут единицы или двойки. Но если быть честным до конца, моя тревога не опускается ниже 3 баллов ни в одной из перечисленных ситуаций. Мне кажется, если бы я смог завершить КПП-программу с несколькими единицами и двойками по шкале СЕД, это было бы по-настоящему круто!

Триггерная ситуация	Оценка по шкале СЕД
Просыпаться в будний день и думать о предстоящих уроках	4–5
Общественное	7–8
Углубленный английский	6–9
Устные ответы на уроке	10
Выбирать одежду в школу	3
Большая перемена	4
Переходить из класса в класс	3–5
Проходить мимо комнаты отдыха	6
Заходить в комнату отдыха	10
Школьный кружок	10
Постить что-то в социальных сетях	10
Непринужденный разговор с глазу на глаз	8–10
Ходить в ресторан	8
Ходить в магазин	8

СОВЕТЫ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ ТРИГГЕРНЫХ СИТУАЦИЙ

Загляни в главу 3. Там есть вся базовая информация, необходимая для использования шкалы СЕД. Перечитай главу, прежде чем выставять оценки, и обращай к ней повторно по мере необходимости.

Опирайся на свои ощущения. Выставлять оценки нужно быстро. Ты оцениваешь свои чувства, поэтому слишком много думать здесь ни к чему. Прислушивайся к ощущениям.

Используй диапазон оценок, если нужно. Одни ситуации, возможно, имеют более общий характер, или их обстоятельства периодически меняются. Даже те ситуации, которые кажутся тебе конкретными и однозначными, могут иметь много вариаций. Предположим, для тебя триггерной ситуацией является устный ответ в классе. Однако, задумываясь об этом, ты понимаешь, что отвечать на лабораторной работе по физике у мисс Вон вовсе не так сложно, как на уроке английского у мистера Хилтона. Все потому, что в лаборатории обычно находится всего десять человек, тогда как на английском — почти тридцать. Именно поэтому ты можешь оценить эту ситуацию по шкале СЕД в 5–7 баллов, чтобы отразить разницу.

Просмотри свои оценки еще раз. Выставив оценки на основе своих внутренних ощущений, вернись в начало и просмотри получившиеся цифры. Ничего не пропустил? Если пропустил, поставь нужный балл. Подумай, не получились ли оценки слишком близкими. Например, если ты оценил все ситуации на 10 баллов или около того. Проверь, нельзя ли сделать так, чтобы оценки отличались друг от друга. Возможно, для этого придется разделить некоторые не слишком тревожные ситуации на более мелкие части. В итоге список должен включать как очень некомфортные ситуации (с высокими оценками по шкале СЕД), так и не слишком некомфортные (с низкими оценками по шкале СЕД).

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В: Что будет, если у меня окажется слишком много триггерных ситуаций?

О: Триггерных ситуаций не может быть слишком много. Их столько, сколько есть. Большое число триггеров может испугать и озадачить тебя, но вообще-то иметь много триггеров — нормально!

Возможно, ты думаешь: «У меня так много триггеров. Смогу ли я с ними справиться?» Постарайся не заниматься предсказанием будущего. Лучше попытайся избавиться от ошибок мышления. Помни, что мы обсуждали в предыдущей главе: невозможно точно предсказать будущее. Проходи этапы по очереди и оценивай то, что у тебя получается.

Скорее всего, когда ты начнешь проводить экспозиции, то столкнешься не со всеми ситуациями из списка. Причина заключается в том, что мы называем *генерализацией*. Этот термин означает следующее: то, что ты делаешь в одной обстановке, переносится на другие ситуации. Генерализация бывает как полезной, так и вредной.

Вот как она может нанести вред, заставив беспокоиться еще больше. Предположим, триггерной ситуацией для тебя является очередь в школьной столовой. Генерализация заставляет переносить эту тревогу на другие похожие ситуации, такие как очередь на кассе супермаркета. Возможно, ты замечаешь, что тебе некомфортно стоять в очереди в магазине, хотя раньше не испытывал с этим никаких проблем. Дело в том, что твой разум приравнивает эту ситуацию к аналогичным.

К счастью, генерализация может работать и в обратном направлении. Предположим, твоя оценка по шкале СЕД для очереди в супермаркете ниже, чем оценка для очереди в школьной

столовой. Ты пробуешь провести экспозицию сначала в очереди в супермаркете. И это срабатывает! После нескольких экспозиций ты начинаешь ощущать не такую сильную тревогу. Потом ты обнаруживаешь нечто совершенно неожиданное: оценка по шкале СЕД для очереди в школьной столовой становится ниже! Мало того, она даже ниже, чем изначальная оценка для очереди в супермаркете.

Как такое может быть? Все дело в генерализации. Твой мозг усвоил, что стоять в очереди в супермаркете не так страшно и опасно, как ты предполагал. Мозг обобщает это знание, распространяя его на похожую ситуацию очереди в школьной столовой. Этот прием работает для людей всех возрастов, проходящих КПТ-программы.

В: Мне кажется, я немного выдумываю, когда веду дневник. Я имею в виду, что я и так знаю свои триггерные ситуации безо всяких наблюдений. Это проблема?

О: Сложно ответить на этот вопрос, не зная, какие ситуации ты включаешь в список. Может быть, у тебя замечательная память. И все же ты можешь упустить из виду какие-то важные события. Если они не попадут в список, тебе будет сложнее удачно завершить эту программу.

Я бы сказала, что ты проявляешь некоторое нетерпение, работая над списком, потому что уверен, что отлично знаком со своими триггерными ситуациями. Но так ты добавишь в перечень только те ситуации, которые доставляют наибольший дискомфорт. В результате у тебя, скорее всего, получится список с очень узким диапазоном оценок по шкале СЕД, и, когда дело дойдет до экспозиций, ты не сможешь начать с ситуаций, получивших относительно невысокую оценку. У тебя не будет возможности работать с триггерными ситуациями без напряжения, поэтапно, и это может сделать КПТ-программу куда

более трудной. Возможно, у тебя вообще не получится выполнить свой план экспозиций. Это дополнительно усилит твою убежденность в том, что ты не в состоянии спокойно и без напряжения взаимодействовать с окружающими.

***В:** Я запутался в различиях между триггерными ситуациями и подситуациями. Можете объяснить?*

О: Говоря о триггерной ситуации, я имею в виду какое-то одно обстоятельство, при котором ты испытываешь тревогу и дискомфорт. Однако время, место и другие особенности ситуации могут варьироваться. И от этого будет зависеть уровень твоей тревоги.

Предположим, ты ощущаешь тревогу, когда приходится говорить в присутствии других ребят в школе. Например, на уроке английского тебе нужно встать и рассказать двадцати одноклассникам о книге, которую ты еще не дочитал. А на заседании кружка программистов — представить десятку других ребят компьютерную программу, которую ты написал. Или, если ты занимаешься в драматическом кружке, произнести монолог со сцены перед сотнями зрителей. Возможно, твои оценки по шкале СЕД для этих вариантов одной и той же базовой триггерной ситуации будут очень разными.

Здесь-то и приходят на помощь подситуации. Ты можешь разделить свою общую триггерную ситуацию — выступление перед аудиторией — на две или три подситуации. Можно выделять подситуации на основе того, сколько присутствует людей или насколько хорошо ты знаешь то, о чем говоришь. И тогда получатся такие варианты: «ответ в классе на уроке английского», «выступление перед ребятами в кружке программистов» и «выступление со сцены в драмкружке». Это пригодится при планировании экспозиций. Ты сможешь начать с простых ситуаций, а затем перейти к более сложным.

В: Неужели мне придется проводить экспозиции для триггерных ситуаций с оценкой 10 баллов по шкале СЕД? Если да, то мне кажется, что лучше остановиться прямо сейчас.

О: Подростки часто беспокоятся из-за этого, когда начинают выполнять КППТ-программу. Кстати, это типичный пример катастрофизации и попытки предсказать будущее, о которых мы говорили в главе 3.

Ответ — нет, тебе не придется проводить экспозиции в ситуациях, получивших 10 баллов по шкале СЕД. По крайней мере до тех пор, пока они будут для тебя максимально сложными. Ты будешь проводить такие экспозиции после того, как поменяешь их оценку на более низкую и почувствуешь, что готов работать с ними.

Ты, вероятно, думаешь: *Это невозможно. Я ни за что не поставлю более низкую оценку этой ситуации!*

Я понимаю, что сейчас ты, скорее всего, считаешь так, но твой мозг способен быстро учиться на собственном опыте. Если тебя беспокоит, что придется слишком часто сталкиваться с триггерными ситуациями или с ситуациями, получившими высший балл, то можешь расслабиться. Составленный список триггерных ситуаций и оценки, представленные на первом этапе, не останутся такими всегда. Они будут меняться по мере того, как ты двигаешься вперед, этап за этапом. В этом и состоит смысл процесса!

ГЛАВА 5

РАСПОЗНАВАНИЕ СТРАТЕГИЙ ИЗБЕГАНИЯ И ЗАЩИТЫ



НИКТО НЕ ХОЧЕТ испытывать боль или дискомфорт. А социальная тревожность, как ты знаешь, вызывает и то и другое. Именно поэтому вполне естественно искать и находить стратегии, которые позволяют избавиться от неприятных ощущений. Но, к несчастью, такие стратегии, как правило, не достигают поставленной цели. Вот несколько примеров.

Белла чувствует тревогу, если ей приходится пользоваться школьным туалетом, когда там находятся другие девочки. Она впадает в панику, если ей кажется, что другие могут услышать, как она писает. Иногда доходит до того, что Белла просто физически не может сходить в туалет. Чтобы избежать этой болезненной ситуации, Белла применяет следующую стратегию: целый день в школе она ничего не пьет, а если ей все же приходится идти в туалет, то просит разрешения выйти во время урока, чтобы там никого не было. Однако это крайняя мера, потому что Белла, помимо всего прочего, стесняется отпрашиваться с урока.

Кето обожает играть на барабанах в школьном марширующем оркестре. И он знает, что у него отлично получается. Однако на футбольных матчах он чувствует себя некомфортно. Когда на проходящий ансамбль смотрят популярные спортсмены и девочки из группы поддержки, он боится, что его посчитают ботаником. Ему особенно некомфортно, когда приходится надевать нелепую форму. В таких случаях Кето старается не встречаться взглядами с другими людьми и затеряться среди ребят. Когда спортсмены или болельщицы еще говорят ему, как замечательно выступает их оркестр, он произносит что-то вроде: «Жаль, что нам приходится, как идиотам, маршировать в этих глупых

шляпах и в форме!» Как только руководитель оркестра распускает участников, Кето сразу же снимает форму и уходит с поля.

Эмбер всегда нервничает во время разговоров с людьми, которых не считает своими близкими друзьями. Она старается как можно больше времени проводить с лучшей подругой. Эмбер уверена, что та всегда прикроет ее, возьмет на себя роль буфера и будет говорить с другими ребятами. Когда Эмбер приходится на перемене переходить из кабинета в кабинет в одиночестве, она старается выбежать пораньше, чтобы никто не начал с ней общаться.

Белла постоянно применяет стратегии избегания. Кето, как правило, пользуется стратегиями защиты. Эмбер использует и то и другое. Каждый из ребят рассчитывает на то, что эти стратегии помогут ему в повседневной жизни, и поэтому часто прибегает к ним. Но тем самым ребята лишают себя возможности преодолеть свою социальную тревожность. Чтобы справиться с ней, им пришлось бы осознать, какими стратегиями они пользуются, и постепенно отказаться от них.

Именно над этим ты будешь работать в главе 4. Тебе предстоит разобраться, каким образом ты используешь стратегии избегания и защиты. Для начала мы поговорим о специфике этих стратегий и о том, как подростки обычно их применяют, а также о том, почему эти стратегии являются проблемой. Затем ты еще раз пройдешься по списку триггерных ситуаций и разберешь, какие стратегии избегания и защиты используешь в каждой из них.

СТРАТЕГИИ ИЗБЕГАНИЯ

Избегание ситуаций, вызывающих дискомфорт, вероятно, самый популярный у подростков способ борьбы с социальной тревожностью. Методы избегания, однако, у каждого свои, причем

некоторые из них встречаются чаще, чем другие. Продолжая список распространенных стратегий избегания, приведенный в главе 1, я составила расширенный перечень. Ты сможешь воспользоваться им, когда будешь готов к следующему этапу программы, на котором тебе нужно будет распознать собственные стратегии избегания.

- Не вступать в зрительный контакт.
- Не поднимать руку на уроках.
- Не говорить в классе.
- Не ходить на занятия, на которых нужно отвечать устно.
- Не включать камеру во время дистанционного урока.
- Не ходить на вечеринки.
- Рано уходить с мероприятий.
- Не есть в присутствии других людей.
- Не говорить по телефону в присутствии других людей.
- Не ходить в туалет, когда там находятся другие люди.
- Прятаться в библиотеке.
- Отсиживаться в комнате отдыха.
- Стоять отдельно от всех и ничего не говорить.
- Придумывать предлоги, чтобы избежать какой-то ситуации.
- Не делиться своим мнением и не говорить о своих предпочтениях.
- Представлять, что находишься в другом месте, а не в текущих обстоятельствах.

Просматривая этот список, ты, вероятно, обнаружил и свои варианты поведения. Некоторые стратегии могут показаться немного похожими на то, что ты делаешь. Однако у них есть

одна общая черта — это всё попытки избежать триггерных ситуаций.

Большинство действий в этом списке — примеры стратегий *прямого* избегания. Но стратегии избегания могут быть и *косвенными*. Это значит, что они существуют только у тебя в голове. Ты при этом, по сути, ничего не делаешь. Последний пункт в приведенном списке («представлять, что находишься в другом месте, а не в текущих обстоятельствах») описывает непрямую стратегию. Вот как это работает. Предположим, ты испытываешь сильную тревогу во время большой перемены. Если замечаешь, что рядом собираются ребята, то начинаешь представлять, что на самом деле находишься в аэропорту и ждешь свой рейс. Косвенные стратегии избегания производят такой же нежелательный эффект, как и другие. Они просто менее заметны.

СТРАТЕГИИ ЗАЩИТЫ

Возможно, ты не только пользуешься стратегиями избегания, но и совершаешь действия, цель которых — выявить и предотвратить негативные исходы триггерных ситуаций. Как и в случае со стратегиями избегания, в приведенном ниже списке ты найдешь стратегии защиты, которыми пользуешься, и те, которые похожи на них, а также те, которыми ты сам никогда бы не воспользовался. Взгляни на этот список и поищи в нем знакомые пункты:

- Делать вид, что не заметил ребят, которых плохо знаешь.
- Говорить очень тихо.
- Использовать в речи короткие предложения.

- Мысленно репетировать фразы перед тем, как заговорить с кем-нибудь.
- Садиться так, чтобы тебя не замечали (на уроке в школе или во время дистанционного занятия).
- Смотреть в телефон.
- Носить наушники.
- Вспоминать все, что ты сказал, думать, как это прозвучало, и предполагать, что подумали окружающие.
- Постоянно пытаться контролировать свое поведение.
- Присматриваться к людям, пытаюсь понять, как они тебя воспринимают.
- Интересоваться мнением других о твоём поведении или выступлении.
- Употреблять алкоголь или наркотики, чтобы снять напряжение.
- Закрываться от присутствующих рукой, причёской, книгой, предметом одежды.
- Проверять при помощи зеркала, не покраснело ли и не вспотело ли твоё лицо.
- Долго приводить себя в порядок перед общением с кем-то.

Тебе знакомы эти стратегии защиты? Опять же, это лишь небольшая выборка, и твои стратегии могут быть совершенно иными. К тому же иногда трудно определить, к какому именно типу — стратегиям избегания или стратегиям защиты — относится то или иное действие. Пусть это тебя не беспокоит. В этой книге ты найдёшь примеры стратегий каждого типа, а также их пересечений. И самое главное — чтобы добиться успеха, тебе обязательно уметь различать эти стратегии в каждой ситуации.

ПОЧЕМУ СТРАТЕГИИ ИЗБЕГАНИЯ И ЗАЩИТЫ ПРИВОДЯТ К ПРОБЛЕМАМ

Если ты дочитал до этого места, то уже догадываешься, каким может быть ответ на этот вопрос. Но давай поговорим об этом еще немного, не вдаваясь в детали. Я просто хочу, чтобы ты понял, почему стратегии, которые на первый взгляд помогают справиться с ситуацией, на самом деле лишь подпитывают и усиливают тревогу. Это относится как к стратегиям избегания, так и к стратегиям защиты.

Итак, стратегии избегания и защиты создают дополнительные трудности в борьбе с тревожностью по четырем основным причинам.

Причина 1. ЭТО ВХОДИТ В ПРИВЫЧКУ

Если ты избегаешь какого-либо занятия, то избегаешь и любых негативных последствий, связанных с ним. Мозг испытывает временное облегчение, когда твои действия уменьшают тревогу или предотвращают ее возникновение. Со временем он усваивает, что такая стратегия эффективна, и начинает все больше на нее полагаться. В результате формируется привычка. А избавиться от привычки может быть очень не просто.

Психологи называют этот процесс *отрицательным подкреплением*, что означает: ты предпочитаешь что-то не делать, чтобы не случилось ничего плохого. К примеру, Белла старается не ходить в школьный туалет, поэтому ей не приходится переживать негативный результат — приступ паники. Избегание избавляет ее от неприятных ощущений и поэтому входит в привычку. Спустя некоторое время ей уже и в голову не приходит

поступить как-то иначе. Она просто не пользуется школьным туалетом, разве что в случае крайней необходимости.

Положительное подкрепление работает наоборот: тебя вознаграждают за какие-то правильные и хорошие действия. Например, ты получаешь хорошие оценки, а в награду идешь есть мороженое.

Мозг играет важнейшую роль в формировании привычек. Стратегии избегания и защиты кажутся спасательным кругом. Например, ты везде ходишь с лучшим другом, чтобы не ощущать дискомфорта от общения с другими ребятами наедине. Или с той же целью постоянно проверяешь свой телефон. Однако по мере того, как эти стратегии становятся привычками, мозг также начинает ассоциировать их с опасностью.

Звучит противоречиво? Задумайся на минуту над тем, как это работает. Предположим, ты проверяешь телефон всякий раз, когда ощущаешь неловкость при общении. Иными словами, ты используешь телефон как спасательный круг. Или, предположим, единственное место в школе, где ты ешь, — это библиотека. Ты воспринимаешь библиотеку как убежище. Сами по себе телефон и библиотека не вызывают у тебя тревоги. Но на разум, который подвержен приступам тревоги, возложена задача уберечь тебя от опасности. Он всегда настороже, всегда ищет опасность. В этой ситуации мозг как бы думает: «О, я проверяю телефон. Должно быть, где-то рядом опасность!» Или: «Я иду в библиотеку. Именно туда я обычно направляюсь, когда возникают проблемы».

Так что, даже если ты считаешь, что спасаешься от тревоги, мозг напряженно ищет вокруг признаки опасности. В конечном счете привычка пользоваться стратегиями избегания и защиты только усиливает тревожность.

Причина 2. ТЫ НЕ УЧИШЬСЯ НОВОМУ

Если ты никогда не рискуешь и не пробуешь что-то менять в своих действиях, ты лишаешься возможности научиться чему-то новому. Если ты не попытаешься сесть на велосипед, то никогда не научишься на нем ездить. Невозможно научиться плавать, не заходя в воду. То же и с социальной тревожностью. Постоянно пользуясь стратегиями избегания и защиты, ты никогда не узнаешь, что в ситуации, которой ты так боишься, не случится ничего ужасного даже без применения этих стратегий. Мало того, ты никогда не узнаешь, что в этой ситуации может произойти что-то хорошее. И что на самом деле ты можешь справляться с неприятными обстоятельствами.

Кроме того, ты упускаешь возможность развивать свои социальные навыки. А их базовый набор важен для того, чтобы добиться успеха в жизни.

Причина 3. ТЫ ПРОПУСКАЕШЬ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО

Если ты постоянно пытаешься чего-то избежать или думаешь лишь о собственной безопасности, то наверняка упускаешь те возможности, которые перед тобой открываются. Ты можешь не заметить явных признаков, указывающих на то, что на самом деле ты нравишься людям. Не поймешь, что они считают тебя интересным, умным, симпатичным и так далее. Даже если другим ребятам нравится, как Кето играет на барабане, он не чувствует этого. Он торопливо снимает форму, не догадываясь, что, если этого не сделать, никто не станет над ним смеяться. Мало того, ребята гордились бы знакомством с таким талантливым музыкантом — в какую бы странную форму он ни был одет.

Причина 4. ТЫ УСУГУБЛЯЕШЬ ПРОБЛЕМУ

Нравится нам это или нет, но все мы существа социальные. Мы всегда замечаем поведение друг друга и пытаемся его осмыслить. Это происходит естественным образом. Замечаем мы и стратегии избегания и защиты, которые применяют другие люди. Такое поведение хорошо заметно со стороны. Исключение составляют разве что косвенные стратегии. Например, если ты избегаешь встреч с каким-нибудь человеком, он заметит твоё отношение и, возможно, тоже начнет тебя избегать. В результате в следующий раз, когда тебе потребуется или захочется с ним пообщаться, это будет сделать сложнее.

Рассмотрим стратегию Эмбер — избегать разговоров с малознакомыми людьми. Как ты думаешь, другие ребята это замечают? Конечно. И что, по-твоему, они думают о её поведении? Хотя Эмбер прибегает к этой стратегии потому, что так чувствует себя свободнее и спокойнее, другие ребята воспринимают её поведение иначе. Они могут подумать, что она заносчивая или просто странная, раз все время ходит одна и ни с кем не общается. Если бы Эмбер не избегала других ребят, они особенно и не думали бы о ней. Но необычное поведение привлекает всеобщее внимание. Даже если сначала никто ничего не имеет против неё, то потом, заметив поведение Эмбер, ребята тоже больше не захотят с ней общаться. Иными словами, Эмбер создала себе дополнительные проблемы. Ситуация превратилась в замкнутый круг. Стратегия, которая должна была защитить Эмбер от негативного отношения со стороны окружающих, привела к настоящему негативу.

СОСТАВЬ СПИСОК СВОИХ СТРАТЕГИЙ ИЗБЕГАНИЯ И ЗАЩИТЫ

На этом этапе необходимо определить стратегии избегания и защиты, которыми ты пользуешься в той или иной триггерной ситуации. Причина, по которой тебе нужно сделать это именно сейчас, заключается в том, что, распознав стратегии, ты поймешь, от каких вариантов поведения следует воздерживаться, когда будешь строить лестницу экспозиций в следующей главе.

Начни со списка триггерных ситуаций. Открой список триггерных ситуаций, который ты составил, работая над главой 4. Убедись, что в графе «Оценка по шкале СЕД» для каждой ситуации проставлено значение. В списке встречаются ситуации, в которых ты используешь стратегии избегания или защиты, а также их сочетание. В этом упражнении тебе предстоит выявить все типы стратегий.

Приготовь карточки. Можно использовать как обыкновенные бумажные (сделай сам или купи в магазине индексные карточки), так и цифровые. В интернете полно приложений с индексными карточками. Возможно, ты уже используешь одно из них для учебы.

Запиши одну триггерную ситуацию на лицевой стороне каждой карточки. Для каждой ситуации — своя карточка. В результате получится небольшая колода.

Просмотри свои карточки. Освежи в памяти все свои триггерные ситуации. Можно превратить это в игру. Перетасуй колоду и вытащи случайную карточку. Затем вытащи следующую и так далее, в случайном порядке.

Вытаскивая очередную карточку, представляй, что оказался в указанной триггерной ситуации. Подумай, что ты обычно де-

лаешь до, во время и после этой ситуации, чтобы справиться с дискомфортом. Спроси себя:

- *Какие стратегии избегания я использую?*
- *Какие стратегии защиты я использую?*

Для лучшего понимания задавай себе такие вопросы о каждой ситуации:

- *Когда я это делаю?*
- *Совершаю ли я какое-то действие или только думаю о каких-либо поступках (то есть использую косвенную стратегию)?*

Теперь на обратной стороне карточки проведи три вертикальные линии: одну посередине, другую примерно в полтора сантиметрах слева от нее и третью примерно в полутора сантиметрах от правого края. У тебя получится четыре столбца. В левом широком столбце запиши *стратегии избегания*, которыми пользуешься в этой ситуации. В правом широком столбце запиши *стратегии защиты*. Если не уверен, к какой категории относится та или иная стратегия, не придавай этому значения. Просто запиши ее в тот столбец, который, как тебе кажется, для нее лучше подходит.

При работе над главой 6 ты заполнишь узкие столбцы оценками по шкале СЕД. Это будет оценка пребывания в той или иной триггерной ситуации без применения каждой из стратегий. Пока оставь эти столбцы незаполненными. Не потеряй свою колоду — она тебе еще понадобится.

Посмотрим, как Мартин оценил свои стратегии избегания и защиты. Колода карточек с триггерными ситуациями у него на руках. Давай вспомним несколько его триггерных ситуаций.

ОТЧЕТ МАРТИНА

Триггерная ситуация	Оценка по шкале СЕД
Просыпаться в будний день и думать о предстоящих уроках	4–5
Проходить мимо комнаты отдыха	6
Углубленный английский	6–9

Первая карточка, которую я вытянул, относилась к триггерной ситуации «Просыпаться в будний день и думать о предстоящих уроках». Для начала я задался вопросом, как я себя чувствую и что делаю, когда просыпаюсь. Я всегда ощущаю беспокойство, если в этот день есть урок обществознания или углубленного английского. Так что я первым делом думаю о том, стоят ли в расписании эти уроки. Кроме того, я прикидываю, придется ли мне проходить мимо комнаты отдыха. Я пытаюсь так спланировать свой день, чтобы не находиться подолгу в оживленных местах.

Я понял, что чаще всего использую по утрам стратегию косвенного избегания. Я просто думаю о том, как избежать неприятных ситуаций. Основная стратегия защиты состоит в выборе неброской, не привлекающей внимания одежды. Я записал эти стратегии на обороте карточки и добавил колонки, чтобы потом выставить оценки по шкале СЕД.

Лицевая сторона карточки:

Просыпаться в будний день
и думать о предстоящих уроках

СЕД 4–5

Оборотная сторона карточки:

Избегание	СЕД	Защита	СЕД
Подумать о том, чтобы пропустить урок		Вспомнить, есть ли сегодня обществознание или углубленный английский	
Подумать о том, как избежать толпы		Выбрать неброскую одежду	

Следующей я вытянул карточку «Проходить мимо комнаты отдыха». Если мне предстоит пройти мимо этого помещения, я стараюсь выяснить, кто там находится. Если Спенсер и Ресс, то все в порядке. Но если внутри Сара, Питер, Франко или еще кто-то из популярных ребят, то я начинаю сильно нервничать.

Иногда я тороплюсь, чтобы пораньше прийти на следующий урок. Это избегание, потому что такое поведение позволяет мне держаться подальше от комнаты отдыха. Кроме того, я обычно прикидываю, как можно будет сбежать к моему шкафчику или в библиотеку, если от пребывания рядом с комнатой отдыха меня охватит паника. Иногда я делаю вид, что занят и ищу что-то в своем телефоне. Наверное, это стратегия защиты. Но одновременно это и стратегия избегания, потому что если я надеваю наушники и смотрю в телефон, то могу избежать зрительного контакта. Все свои стратегии избегания и защиты я записал на обороте карточки.

Лицевая сторона карточки:

Проходить мимо комнаты отдыха
СЕД 6

Оборотная сторона карточки:

Избегание	СЕД	Защита	СЕД
Избегать зрительного контакта		Идти быстро и не смотреть по сторонам	
Подумать о том, как избежать толпы		Надеть наушники и смотреть в телефон	
Сбежать к шкафчику или в библиотеку			

Затем я вытащил карточку «Урок углубленного английского». Если в этот день мы будем читать стихи вслух, я подумываю о том, чтобы пропустить урок. Я прошу маму написать записку, чтобы я мог уйти из школы. Обычно она отказывается это делать, но я все равно прошу. Если мне по-настоящему страшно, я делаю вид, что плохо себя чувствую. Я записал эти стратегии избегания на карточку.

Я часто думаю о том, чтобы прогулять урок углубленного английского, но в итоге мне, как правило, все равно приходится на него идти. Чтобы не привлекать внимания, я сажусь за последнюю парту и делаю вид, что чем-то занят, чтобы мистер Райерден меня не спросил. Я говорю, только когда мне задают вопрос, пытаюсь отделаться как можно быстрее. Я даю короткие ответы, говорю быстро и не слишком громко. Это всё стратегии защиты.

Стоит мне закончить ответ, как я начинаю думать, не сказал ли я чего-то неправильного или странного. Я раз за разом проигрываю в голове свой ответ. Во время ответа у меня обычно срывается и пропадает голос, поэтому я уверен, что другие ребята считают меня идиотом. Ненавижу, когда мистер Райерден говорит, что ему нравится мой ответ, — потому что тогда все на меня смотрят. Я начинаю дрожать и потеть, засовываю руки в карманы и натягиваю на голову капюшон, чтобы одноклассники не видели мое лицо. Я с нетерпением жду окончания урока. В общем, на уроке углубленного английского я использую множество стратегий защиты. Я все их записал на карточку.

Лицевая сторона карточки:

Урок углубленного английского

СЕД 6–9

Оборотная сторона карточки:

Избегание	СЕД	Защита	СЕД
Попытаться отпроситься с урока		Сесть за последнюю парту	
Подумать о том, чтобы пропустить урок		Делать вид, что занят	
Подумать о том, чтобы уйти из класса		Не вступать в зрительный контакт	
Сделать вид, что плохо себя чувствую		Говорить быстро	
		Говорить тихим голосом	
		Держать руки в карманах	
		Надевать капюшон	
Долго анализировать, что другие могли подумать о моем ответе			

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В: Вы сказали, что это не важно, но попытка разобраться в разнице между стратегиями избегания и защиты вгоняет меня в стресс. Что мне делать?

О: Пожалуйста, не придавай этому значения! Эти стратегии очень часто пересекаются. Мало того, многие психотерапевты говорят о них как о едином целом, когда объясняют, как проводить экспозиции. Некоторые исследователи также объединяют их, изучая эффективность экспозиций. В этой книге они разделены только для того, чтобы ты мог лучше разобраться в своем поведении. Если бы я называла их «стратегиями защиты», ты мог бы упустить из виду стратегии, к которым ты прибегаешь, стремясь избежать триггерных ситуаций или выйти из них. Если бы я называла их «стратегиями избегания», ты мог бы не обратить внимания на те действия, которые совершаешь, пытаясь себя обезопасить. Я хочу, чтобы ты точно ничего не упустил!

Возьмем, например, избегание зрительного контакта. Предположим, ты идешь мимо группы ребят, опасаясь, что они будут тебя дразнить. Ты хочешь избежать встречи с ними, поэтому, проходя мимо, отводишь глаза. Делая это, ты применяешь стратегию избегания. А теперь предположим, ты находишься в классе и беспокоишься, как бы тебя не вызвали отвечать. При этом ты применяешь стратегию защиты — смотришь только в учебник и не поднимаешь взгляд на учителя. Можно сказать, что ты «избегаешь» учителя, но также верно будет назвать это самозащитой.

Эти различия не имеют значения, когда речь идет о борьбе с социальной тревожностью. Важно, чтобы ты распознал стра-

тегии, которые применяешь в триггерных ситуациях, а затем начал проводить экспозиции. Это позволит снизить уровень тревоги при попадании в эти ситуации.

***В:** Можно ли в каких-то ситуациях применять стратегии избегания и защиты? Некоторые из них мне нравятся.*

О: Некоторые стратегии избегания и защиты действительно могут пригодиться в жизни и оказаться очень полезными. Возможно, ты удивишься этому, но представь: к тебе приближается разъяренный тигр, сбежавший из вольера. Если ты не хочешь, чтобы тебе откусили голову, было бы разумно избежать встречи с ним. Это прекрасный пример ситуации, в которой стратегия избегания будет весьма уместна, тебе не кажется? В машине мы пристегиваемся ремнями безопасности, чтобы не получить серьезные травмы в случае аварии. Использование ремня безопасности — стратегия защиты, которая может спасти жизнь.

Однако твой вопрос относится, скорее всего, к ситуациям, в которых нет объективной опасности или угрозы. Это касается социальной тревожности. Реальная опасность тебе не угрожает, так что эти стратегии ни от чего не защищают, а просто удерживают в состоянии тревоги. Об этом ты узнаешь на следующих этапах. Так что нет, не следует пользоваться этими стратегиями. Достаточно избегать встреч с голодными тиграми. И пользоваться ремнем безопасности.

***В:** Не верится, что я когда-нибудь смогу находиться в триггерной ситуации, не прибегая ни к каким стратегиям. Как мне сохранить мотивацию, ведь на это потребуется вечность?*

О: Я понимаю тебя. Мне часто задают этот вопрос. Иногда при индивидуальной работе с подростком число применяемых им стратегий поражает даже меня. Но я научилась доверять

процессу когнитивно-поведенческой терапии. А тебя я прошу довериться мне: я не подведу!

Самое важное — начать. Не теряй времени даром, пытаясь определить, будет ли трудно или сколько на это уйдет времени. У каждого свой темп.

Подумай об этом с такой позиции: стремление узнать точный результат процесса заранее — это еще одна стратегия защиты. Это способ защититься от риска, отказ от попытки что-то изменить и причина не совершать никаких действий.

Стоит начать процесс, как твой мозг начнет учиться, ты постепенно ощутишь снижение тревожности и почувствуешь облегчение. Вместе с ним придет уверенность в своих силах, появится мотивация постепенно избавляться от бесполезных стратегий. Ты получишь столько пользы, сколько усилий готов вложить в этот процесс. Давай договоримся: когда (и если) ты почувствуешь себя совсем опустошенным, то не будешь волноваться из-за этого, а попробуешь что-нибудь предпринять. В следующей главе я покажу тебе, что именно.

ГЛАВА 6

СТРОИМ
ЛЕСТНИЦУ
ЭКСПОЗИЦИЙ



ПОРА ПЕРЕЙТИ к следующему этапу нашего путешествия: знакомству с экспозициями, их планированию и проведению. Экспозиции — это наиболее эффективный способ избавиться от тревожности любого типа, включая социальную. В этой главе ты узнаешь о том, что такое экспозиции и как их нужно проводить. Ты сделаешь первый шаг в планировании экспозиционного эксперимента — построишь лестницу экспозиций.

Один из лучших способов научиться проводить экспозиции — посмотреть, как это делают другие, и в этой главе будет много примеров. Мы уже наблюдали за тем, как Мартин разбирался со своими триггерными ситуациями и выявлял стратегии избегания и защиты для каждой из них. В этой главе ты познакомишься с Алексой.

Алекса испытывает тревогу в ситуации, когда ей приходится разговаривать с малознакомыми людьми или выступать перед аудиторией, состоящей из таких людей. При этом неважно, где происходит общение: в школьной столовой, на уроке или на вечеринке. Алекса всегда приносит обед с собой, чтобы не ходить в столовую и не общаться там с другими ребятами. Но она не может всегда молчать на уроках — если, конечно, хочет и дальше получать хорошие оценки.

Однажды перед экзаменом по обществознанию мисс Муньос просит класс разбиться на исследовательские группы по шесть человек. Алекса попадает в группу с ребятами, которые все как один любят поболтать. Это облегчает ей задачу: она может просто сидеть и кивать головой.

Затем кто-то из ребят говорит:

— Я не понимаю, что такое коллегия выборщиков. Что она делает?

Ответа никто не знает, так что все оборачиваются к Алексе.

— Ну давай, — подталкивает ее один из участников. — Ты же знаешь все это. Объясни нам.

— Ну да, — подхватывает другой, — хватит отмалчиваться.

Остальные смеются. Алексе кажется, что она слышит, как кто-то из ребят бормочет вполголоса «воображала». Она обводит их взглядом. Все смотрят на нее и ждут ее ответа — и она замирает. На самом деле Алекса и правда знает ответ. Она делала реферат о коллегии выборщиков. Но сейчас она чувствует, как сердце пытается выпрыгнуть из груди, а кровь приливает к голове. У Алексы кое-как получается выдавить из себя пару слов.

— Это... это... — запинаясь, выговаривает она, пытаясь совладать с дрожащим голосом, — как реальные голоса избирателей подсчитываются на выборах.

Она произносит эти слова, а ее разум вопит: *Ты дура! Это неправильно.* Она ненавидит тот факт, что голос ее не слушается, и с ужасом думает, что другие ребята могут заметить ее тревогу. Она боится, что ее сочтут неуравновешенной, глупой или косноязычной.

Мы понаблюдаем за тем, как Алекса готовится к своему первому экспозиционному эксперименту. Но для начала поговорим о том, что вообще такое экспозиции и почему они так эффективны.

ЧТО ТАКОЕ ЭКСПОЗИЦИИ?

Одно из значений слова «экспозиция» — взаимодействие с чем-либо, причем такое взаимодействие, которое позволяет близко соприкоснуться с этим явлением. Провести экспозицию

можно по отношению ко многим вещам: плохой погоде, поэзии, солнцу, изысканной пище, вирусу, новым идеям, музыке и так далее. Конечно, степень экспозиции может быть разной. Одни экспозиции могут тебе нравиться, а другие — не слишком.

В когнитивно-поведенческой терапии «провести экспозицию» означает вступить во взаимодействие с ситуацией, которая порождает страх и тревогу, но не представляет никакой реальной опасности. При этом необходимо воздерживаться от стратегий избегания и защиты. Как мы уже говорили в предыдущей главе, если ты страдаешь социальной тревожностью, некоторые ситуации кажутся тебе опасными, даже если таковыми не являются. Возможно, в этих ситуациях ты чувствуешь себя некомфортно, но никакой реальной угрозы они не представляют.

Из предыдущей главы ты также знаешь, насколько вредны могут быть стратегии избегания и защиты и сколько проблем они создают. Ты оказываешься в замкнутом круге тревожности, и, чтобы разорвать его, тебе необходимо проводить экспозиции, то есть ставить себя в некомфортное положение. Делая это постепенно, ты сможешь привыкнуть к каждой ситуации и почувствовать себя в ней свободно.

Проводить экспозиции — все равно что учиться чему-то новому: ты делишь задачу на небольшие части, с которыми проще работать, затем практикуешься, пока не освоишь один этап, и только после этого переходишь к следующему. Предположим, ты решил скатиться на лыжах по сложнейшей трассе, чего раньше никогда не делал. Вероятно, тебе стоит начать со спусков попроще. Или, например, ты мечтаешь разработать видеоигру — в этом случае тебе сначала нужно научиться программировать. То же и с экспозициями: начинаем с основ и практикуемся, постепенно продвигаясь вперед.

Чему бы ты ни учился в жизни, на пути тебе может встретиться все что угодно: боль, разочарование, неловкость, нервозность,

смятение, волнение и страх. Возможно всё. Зачем ты ставишь себя в такую ситуацию? Ради чего готов испытывать эти ощущения? Вероятно, для того, чтобы достичь цели, которую перед собой поставил. Ты понимаешь, что, если будешь сомневаться или топтаться на месте, не сможешь освоить то, чему решил научиться. Именно поэтому ты тренируешься. Идешь на риск. Улучшаешь свои навыки. Терпишь неудачи и совершаешь ошибки. Ты делаешь это, потому что знаешь, что так ты продвигаешься вперед.

Так же устроена борьба с социальной тревожностью. Тебе может показаться, что с этим состоянием все иначе, потому что ты не знал, как с ним справиться. Даже если ты консультировался со специалистом по поводу социальной тревожности, скорее всего, тебе это не помогло, если терапия не предусматривала экспозиций. Чтобы научиться чему-то новому, необходимо тренироваться. И нужен человек, который покажет, как это делать. К примеру, если ты хочешь научиться выполнять прыжок двойной аксель в фигурном катании, тебе понадобится тренер. Так и с социальной тревожностью: нужен кто-то, кто может научить тебя проводить экспозиции. В этом помочь тебе могу я (и эта книга!).

Одна из причин эффективности КПТ-программы заключается в том, что ее можно проходить постепенно. Это не ситуация из разряда плыви-или-утонешь, где тебя просто бросают в воду в глубоком месте. Если бы дело обстояло так, большинство людей не решились бы проводить экспозиции. Это было бы слишком тяжело. Но если начать с более простых экспозиций и постепенно увеличивать их сложность, то выяснится, что все не так уж сложно. Каждый человек может проводить экспозиции, которые помогут освободиться от социальной тревожности.

В этой главе ты займешься планированием экспозиций, которые со временем позволят тебе справляться с триггерными ситуациями. Вместо того чтобы одним махом отказаться от всех своих стратегий избегания и защиты, ты будешь делать это шаг за ша-

гом и в удобном для себя темпе. Управлять процессом будешь ты. Достигнув прогресса и почувствовав себя свободно в некогда дискомфортной ситуации, ты сможешь похвалить себя.

ЧЕМУ ТЫ НАУЧИШЬСЯ ПРИ ПОМОЩИ ЭКСПОЗИЦИЙ

С каждой проведенной экспозицией ты будешь узнавать что-то новое о своей способности находиться в триггерной ситуации. Можешь не верить мне на слово. Вот что подростки часто узнают при проведении экспозиций:

1. «Мои худшие страхи не оправдались. Если что-то и произошло, это не было настолько неприятно, как я ожидал».
2. «Когда я не пользуюсь стратегиями избегания и защиты, ничего плохого не происходит».
3. «Если я ощущаю небольшую тревогу, то могу с этим справиться и достаточно быстро прихожу в себя».
4. «То, чего я боялась, не произошло. Я всегда удивляюсь, насколько проще оказывается экспозиция, чем, как мне казалось до ее начала, она должна быть».
5. «Я считала, что другие ребята постоянно смотрят на меня, но оказалось, что это не так. Никто не говорит мне, что я странная или что-то подобное».
6. «Даже если я делаю что-то не так, выходит не так уж плохо. Иногда это даже меня веселит».
7. «Я не настолько плоха в общении, как думала раньше. Даже если я нервничаю, у меня получается вести беседу, я могу задавать вопросы и отвечать на них».
8. «Удивительно! Другим ребятам нравится со мной разговаривать».

ТИПЫ ЭКСПОЗИЦИЙ

Прежде чем начать планировать свои экспозиции, полезно познакомиться с тремя основными их типами: реальные экспозиции, воображаемые экспозиции и экспозиции к телесным проявлениям тревоги. В большинстве случаев ты будешь проводить реальные экспозиции, но другие типы экспозиций также пригодятся.

РЕАЛЬНЫЕ ЭКСПОЗИЦИИ

Такие экспозиции проводятся в реальных жизненных ситуациях, а не в лабораторных условиях и не в воображении. Их необходимо спланировать так, чтобы ты оказывался в триггерной ситуации по-настоящему, не используя при этом стратегии избегания и защиты.

Большинство экспозиций, которые ты будешь проводить, относятся именно к этому типу. Вот три примера:

- Триггерной ситуацией для Алексы является пребывание в школьной столовой. Во время реальной экспозиции она должна будет физически подойти к столовой или войти внутрь, не используя привычных стратегий избегания и защиты.
- Триша испытывает тревогу в компании мальчиков, которые ей нравятся и с которыми она не прочь сходить на свидание. В ходе реальной экспозиции она должна будет подойти к одному из этих мальчиков или пообщаться с ним, не пользуясь своими обычными стратегиями защиты.
- Крис чувствует себя очень некомфортно, если ей приходится сидеть за первой партой. Во время экспозиции ей необходимо будет сесть ближе к учителю или даже за первую парту, не прибегая при этом к стратегиям избегания и защиты.

ВООБРАЖАЕМЫЕ ЭКСПОЗИЦИИ

Во время воображаемой экспозиции ты *представляешь себе*, что находишься в триггерной ситуации и не используешь стратегии избегания и защиты. Ты мысленно рисуешь себе все неприятные последствия этой ситуации. Ты задействуешь все свои чувства (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание), чтобы как можно более детально представить триггерную ситуацию.

Воображаемые экспозиции используются для ситуаций, у которых оценка по шкале СЕД слишком высокая, чтобы проводить реальные экспозиции. Зачастую воображаемые экспозиции можно выполнять перед реальными для постепенного приближения к ним. Кроме того, воображаемые экспозиции полезны в тех случаях, когда триггерная ситуация возникает нечасто или почти никогда.

Вот варианты воображаемых экспозиций для трех приведенных выше примеров:

- Алекса в ходе воображаемой экспозиции должна как можно детальнее представить себе, как входит в столовую, не пользуясь стратегиями избегания и защиты.
- Триша в ходе воображаемой экспозиции должна представить, как подходит к мальчику или общается с ним, не пользуясь стратегиями избегания и защиты.
- Крис во время воображаемой экспозиции должна мысленно сесть за одну из первых парт в классе и представить, что она не пользуется при этом стратегиями избегания и защиты.

Ты можешь попробовать сделать что-нибудь в этом роде прямо сейчас, просто чтобы ощутить, как это работает. Подумай о чем-нибудь, *не связанном* с социальной тревожностью, но вызывающем у тебя страх. Например, представь, что по твоей ноге ползет большой паук, змея или бежит мышь. Или возле

твоего дома пронесется торнадо. А потом представь, что это происходит прямо сейчас. При этом не пытайся себя успокоить и не пользуйся другими стратегиями избегания и защиты.

Предположим, ситуацию, когда змея ползет по твоей ноге, ты оцениваешь по шкале СЕД на 10 баллов. Теперь проиграй этот сценарий в голове десять раз, но не подряд, а в разное время. Будет ли меняться твоя оценка? Скорее всего, к десятому разу ты поставишь ситуации меньше 10 баллов. Со временем человеческий мозг неизбежно привыкает к тем вещам, которые первоначально вызывают у него страх. Попробуй и увидишь, что так и случится.

ЭКСПОЗИЦИИ К ТЕЛЕСНЫМ ПРОЯВЛЕНИЯМ ТРЕВОГИ

Социальная тревожность часто сопровождается сильными телесными ощущениями. К примеру, в триггерной ситуации ты можешь испытывать дрожь, потливость, учащенно дышать, чувствовать стеснение в груди, головокружение, прилив крови к лицу, трудности с дыханием. У некоторых подростков тревога на телесном уровне проявляется так сильно, что у них начинается паническая атака, при которой трудно выполнять даже самые обычные действия.

Если ты сталкивался с чем-то подобным, то знаешь, насколько это некомфортно и пугающе. И со временем ты можешь начать бояться таких телесных проявлений. Этот страх добавится к страху перед триггерной ситуацией, в которой они возникают. Возможно, ты будешь беспокоиться, что окружающие заметят, что с тобой происходит, и осудят тебя за это. Все эти страхи могут усиливать друг друга. Сам того не сознавая, ты будешь вынужден сражаться с тревогой на трех фронтах:

- страх перед осуждением, отвержением, насмешками и дискомфортом в триггерной ситуации;
- сильные физические проявления тревоги, неприятные и мучительные сами по себе;
- беспокойство о том, что окружающие заметят твои телесные реакции и осудят тебя за них.

Предположим, Триша начинает учащенно дышать и потеть рядом с ребятами, которые кажутся ей привлекательными. Ей очень хочется поговорить с этими мальчиками, но стоит хотя бы подумать об этом, как у нее начинается сильное сердцебиение. Она беспокоится об учащенном дыхании и о том, что это заметят. Беспокойство вызывает сильную потливость. У Триши уже целых три причины для страха. Первая — тревога по поводу общения с мальчиками и страх быть отвергнутой или стать объектом сплетен. Вторая — необходимость разбираться с неприятными физическими ощущениями. И третья — страх перед тем, что ребята заметят, что она потеет, и из-за этого отвернутся от нее навсегда.

Если у тебя бывают физические проявления тревоги, которые пугают, то, может быть, тебе следует проводить экспозиции для этих ощущений. На профессиональном языке мы называем такие экспозиции *интероцептивными*. Это не так сложно, как кажется: «интероцептивный» означает просто «возникающий в теле». Так что интероцептивные экспозиции — это всего лишь научное название для экспозиций к телесным ощущениям. Приведу примеры интероцептивных экспозиций:

- интенсивно дышать намеренно;
- дышать через соломинку;
- бежать на месте;
- отжиматься (чтобы вызвать напряжение в мышцах);

- съесть немного острого соуса (чтобы вспотеть или вызвать прилив крови к лицу);
- быстро выпить стакан горячего напитка (чтобы вспотеть и вызвать прилив крови к лицу).

Проводя интероцептивную экспозицию, как и любую другую, нужно стараться не использовать стратегии избегания и защиты. Подробнее об экспозициях этого типа мы поговорим в главе 10.

ТВОЯ ЛЕСТНИЦА ЭКСПОЗИЦИЙ

Лестница экспозиций состоит из пяти ступеней. Первая ступень — это выбор триггерной ситуации для экспозиции. Вторая — выделение возможных подситуаций. Это сделает экспозицию более управляемой и поможет нацелиться на преодоление конкретных страхов. На третьей ступени ты оценишь пребывание в выбранной триггерной ситуации (или подситуации) по шкале СЕД без использования стратегий избегания и защиты. Четвертая ступень предполагает выстраивание триггерных ситуаций по порядку в зависимости от выставленных баллов. Наконец, на пятой ступени ты построишь лестницу из расположенных по порядку триггерных ситуаций для проведения первой экспозиции. Мы изучим этот процесс шаг за шагом, так что не беспокойся, если все это кажется тебе слишком сложным.

ВЫБОР ТРИГГЕРНОЙ СИТУАЦИИ

Твоя задача — выбрать из своего списка триггерных ситуаций ту, для которой ты будешь проводить свою первую экспозицию (или несколько экспозиций). Недавние исследования показали, что не существует единственно верного принципа для вы-

бора первой экспозиции. Однако я предлагаю тебе начать с той триггерной ситуации, которая в твоём списке имеет минимальную оценку по шкале СЕД. Это позволит плавно войти в процесс и прорабатывать свои страхи постепенно.

Вот несколько подсказок по выбору первой триггерной ситуации.

Для начала достань свои карточки. Если у тебя бумажные карточки, разложи их перед собой лицевой стороной вверх. Если ты пользуешься цифровыми карточками, просто просмотри их все с лицевой стороны.

Найди карточку с минимальной оценкой по шкале СЕД. Помни, что эту оценку ты выставил триггерной ситуации, когда первый раз составлял список, работая над главой 4. Она отражает тот уровень тревоги и дискомфорта, который ты испытываешь в этой ситуации, даже если *пользуешься* стратегиями избегания и защиты. Позже тыставишь оценки триггерным ситуациям без применения стратегий избегания и защиты. Но пока достаточно уже имеющихся оценок.

Что, если сразу на нескольких карточках стоят одинаково низкие оценки? Возможно, у тебя есть две или три карточки с одинаковыми или близкими оценками по шкале СЕД. Если ты не знаешь, с какой из них начать, подумай о том, какая происходит чаще. К примеру, Алекса выставила минимальные оценки походу в школьную столовую, разговору с ребятами в школе и походу на танцы. Танцы бывают всего пару раз в год, так что Алекса отложила эту ситуацию. В школьную столовую нужно ходить ежедневно, но только один раз, тогда как разговаривать с другими ребятами приходится по несколько раз в день. Так что Алекса выбрала для первой экспозиции разговоры с ребятами.

Не думай, что обязательно избегать сложных случаев. Возможно, ты захочешь начать с триггерной ситуации, имеющей не самую низкую оценку по шкале СЕД. Вероятно, эта

ситуация тебя сильно тревожит, но ты считаешь, что с ней нужно справиться как можно скорее. Нет никаких причин не делать этого. Начни выполнение программы с ситуации с высокой оценкой по шкале СЕД. Если в какой-то момент ситуация покажется тебе слишком сложной, попробуй разбить ее на подситуации, из которых в итоге сложится нужная ситуация.

Работай с подситуациями. Возможно, даже ситуация с минимальной оценкой по шкале СЕД кажется слишком неприятной. Чтобы справиться с ней, можно разбить ее на подситуации, а затем начать с той из них, которая имеет самую низкую оценку. Однако даже если тебя не беспокоит сложность ситуации с минимальной оценкой, существуют другие причины заняться выделением подситуаций. Рассмотрим их.

ВЫДЕЛИ ПОДСИТУАЦИИ

Ты уже сталкивался с подситуациями, когда составлял список триггерных ситуаций в главе 4. Мартин выделил из первоначальной триггерной ситуации, в которой он оказывался каждое утро, подситуацию, связанную с выбором одежды. Он сделал это потому, что понял: общая утренняя тревога складывается из множества разных тревог. Как ты теперь знаешь, выделение подситуаций может упростить понимание ситуации и работу с ней. Давай посмотрим, как Алекса выделяла подситуации.

ОТЧЕТ АЛЕКСЫ

Для своей первой экспозиции я выбрала ситуацию разговора с другими ребятами в школе. Я оценила ее в 4–6 баллов по шкале СЕД. Поскольку оценка представляла интервал значений, я решила работать с подситуациями и стала размышлять о том, когда мне сложнее и когда проще говорить с другими людьми.

Это зависит от того, с каким количеством людей мне приходится общаться. Хуже всего выступать перед классом. Когда я вижу, что на меня смотрят, то боюсь, что у меня все вылетит из головы. Такую ситуацию я оценила на 6 баллов по шкале СЕД. Разговор в небольшой группе пугает меня гораздо меньше. Я могу сконцентрироваться на общении с парой человек. Кроме того, в таких группах я стараюсь находиться вместе с подругой. Оценка этой подситуации составляет всего 4 балла.

Я задумалась также над тем, что еще, помимо количества ребят, влияет на то, какую оценку яставляю общению. Один из таких факторов — тема разговора. Я чувствую себя более уверенно, выступая перед классом, если тема мне хорошо знакома. Желательно, чтобы речь шла о конкретных фактах. К примеру, устный ответ на уроке истории я оцениваю на 5 баллов, тогда как ответ на уроке французского языка — минимум на 6.

Еще один фактор — мое отношение к учителю. Ответ на уроке, где учитель, как мне кажется, хорошо ко мне относится, я оцениваю на 4 или 5 баллов по шкале СЕД.

Рассмотрев все эти подситуации, я решила выбрать для своей первой экспозиции выступление в небольшой группе, то есть начать с минимальной оценки по шкале СЕД. Поскольку мы разбиваемся на группы на нескольких уроках, у меня будет достаточно возможностей провести экспозицию.

Вот несколько советов по проработке подситуаций.

Просмотри весь список триггерных ситуаций. Выбрав триггерную ситуацию для своей первой экспозиции, подумай, не следует ли разбить ее на подситуации. Возможно, ты уже сделал это, когда составлял список триггерных ситуаций в главе 4. Но подумай об этом еще раз, особенно если тебя беспокоит, что оценка ситуации по шкале СЕД выше той, с которой, как тебе кажется, ты можешь справиться.

Выбери конкретную ситуацию. Изучи ситуацию, для которой будешь проводить экспозицию, в мельчайших деталях. Подситуации позволяют сократить расстояние между ступеньками лестницы экспозиций, а подъем по лестнице сделать проще. Так ты будешь воспринимать экспозиции более реалистично. Это придаст дополнительную уверенность в себе и повысит шансы на успех.

Подумай о том, не стоит ли разбить на части оценочный интервал. Обрати внимание на оценки с интервалом, такие как 2–3 или 3–5. Возможно, у тебя получится выявить более простую подситуацию, которая оценивается по нижней границе интервала. Она лучше подойдет для начала работы с экспозициями.

ПОСТАВЬ ОЦЕНКИ ПО ШКАЛЕ СЕД

Теперь, когда ты выбрал ситуацию для своей первой экспозиции, важно настроиться на максимальный успех. Запланированные экспозиции должны восприниматься как выполнимые — не слишком трудные, но и не слишком простые. Чтобы определить уровень комфорта, следует оценить степень своей тревоги без использования обычных стратегий избегания и защиты. В этом тебе поможет шкала СЕД.

Ты уже оценил все свои триггерные ситуации по шкале СЕД и записал оценки на лицевой стороне соответствующих карточек. Однако, выставляя оценки, ты не представлял себя в этих ситуациях *без применения* стратегий избегания и защиты. Это означает, что теперь тебе надо пересмотреть свои оценки с учетом того, что ты не применяешь указанные стратегии.

Возьми карточку для выбранной триггерной ситуации и заполни таблицу на оборотной стороне. Для каждой стратегии определи, какой была бы твоя оценка по шкале СЕД, если бы ты эту стратегию не использовал. Если потребуется, вернись к главе 3 и еще раз прочитай инструкцию по использованию шкалы СЕД.

ОТЧЕТ АЛЕКСЫ

Давай посмотрим, как Алекса заполнила свою карточку для общения с небольшим количеством людей. Она оценила эту ситуацию в 4 балла по шкале СЕД.

Лицевая сторона карточки:

Участие в дискуссии в небольшой группе
СЕД 4

Оборотная сторона карточки:

Избегание	СЕД	Защита	СЕД
Говорить, только когда ко мне обращаются	4	Отрепетировать свое высказывание заранее	7
Не торопиться высказывать свои мысли	5–6	Не смотреть в глаза другим людям	4–5
		Постоянно кивать, когда говорят другие	5
		Говорить короткими фразами	6
		Делать записи, чтобы казаться занятой	4

Нам ставят отметки за участие в групповых дискуссиях. Я стараюсь хорошо учиться, поэтому понимаю, как важно участвовать в обсуждении. Кроме того, считается, что мы должны высказываться сами, не ожидая, пока нас спросят. Мисс Муньос сказала, что умение брать инициативу на себя пригодится нам в колледже. Но я просто не могу говорить сама, несмотря на то что мне кажется, будто остальные ребята с удивлением воспринимают мое молчание. Так что одна из моих стратегий избегания — ничего не говорить, пока ко мне кто-нибудь не обратится. В колонке для оценок по шкале СЕД я поставила этой стратегии 4 балла.

Другая стратегия избегания — выжидание. Выбирая момент для выступления, я всегда оттягиваю его как можно дольше. Если мне приходится выступать первой, меня охватывает более сильная тревога. Здесь моя оценка — 5–6 баллов по шкале СЕД. Часто бывает, что, пока я набираюсь смелости, кто-нибудь другой говорит то, что собиралась сказать я. Вместо того чтобы высказаться самой, я просто киваю, показывая, что согласна с предыдущим оратором. Моя оценка ситуации без использования этой стратегии — 5 баллов.

Еще одна стратегия защиты, которой я пользуюсь во время групповых дискуссий, — не смотреть в глаза окружающим. Отказ от этой стратегии я оцениваю на 5 баллов по шкале СЕД. Кроме того, чтобы почувствовать себя в безопасности, я кое-что записываю, и тогда ребята думают, будто я занята. Если этого не делать, оценка составляет 4 балла.

Наконец, я заранее по несколько раз проговариваю про себя то, что хочу сказать. Не могу представить выступление без такой репетиции. Я точно знаю, что ошибусь или мои слова будут звучать глупо. Так что моя оценка для выступления без подготовки — 7 баллов. Я была поражена, когда увидела, насколько эта оценка выше той, которая записана на лицевой стороне карточки, где я оценивала участие в групповых дискуссиях с применением моих обычных стратегий избегания и защиты. Новые оценки по шкале СЕД я проставила на оборотной стороне карточки.

СОВЕТЫ ПО ВЫСТАВЛЕНИЮ ОЦЕНОК

Помни, что ты оцениваешь ситуацию без использования той или иной стратегии. Если это сбивает тебя с толку и ты думаешь, что оценки по-прежнему относятся к *использованию* стратегии, впиши в таблицу слова «не» или «без». Например, если на карточке написано «Избегать зрительного контакта», измени формулировку на «Не избегать зрительного контакта». Если ты пользуешься карточками в электронном виде, то можешь создать новую карточку с измененной записью, чтобы стало понятнее.

Не удивляйся более высоким оценкам. Многие (если не все) новые оценки будут выше, чем оценки, записанные на лицевой стороне карточки. Дело в том, что теперь ты оцениваешь собственные ощущения без применения стратегий избегания и защиты. Это показывает, для чего, собственно, ты применяешь эти стратегии: они работают здесь и сейчас. Но, как ты уже знаешь, их использование только подпитывает тревогу.

УПОРЯДОЧИВАЕМ ОЦЕНКИ

Выставив оценки триггерной ситуации, в которой ты не используешь стратегии избегания и защиты, ты получишь несколько чисел на оборотной стороне карточки. Они понадобятся для создания ступенек первой лестницы экспозиций.

Упорядочи оценки по возрастанию. Минимальная оценка по шкале СЕД получит номер 1, а максимальная — последний порядковый номер. Я предлагаю тебе проставить номер перед каждой стратегией в списке на оборотной стороне карточки. Так ты не перепутаешь номера с оценками по шкале СЕД. Можно также обвести порядковые номера в кружочек, чтобы

их было лучше видно. Если ты пользуешься электронными карточками, выдели порядковые номера другим цветом.

Различай стратегии с одинаковыми оценками. Если две стратегии получили равные оценки по шкале СЕД, подумай о том, какая из них труднее, и присвой ей больший порядковый номер. Если между ними нет разницы, присвой меньший порядковый номер той, с которой тебе хочется начать. Твоя задача — пронумеровать все стратегии так, чтобы номера не повторялись.

Объедини списки стратегий избегания и защиты. До сих пор ты разграничивал эти стратегии, записывая их в разные колонки. Целью такого разделения было помочь тебе понять, когда и почему ты прибегаешь к каждой стратегии. Далее мы будем рассматривать оба типа стратегий вместе. Например, Алекса выставила своим стратегиям такие порядковые номера:

Избегание	СЕД	Защита	СЕД
(1) Говорить, только когда к тебе обращаются	4	(6) Отрепетировать свое высказывание заранее	7
(4) Не торопиться высказывать свои мысли	5–6	(2) Не смотреть в глаза другим людям	4–5
		(3) Постоянно кивать, когда говорят другие	5
		(5) Говорить короткими фразами	6

Работай быстро. Выполняй это задание не дольше нескольких минут. Не раздумывая, стараясь оценить и упорядочить

стратегии как можно точнее. Все равно после того, как ты начнешь проводить первые экспозиции, твои оценки по шкале СЕД пойдут вниз. Так что и порядок экспозиций, скорее всего, со временем поменяется.

ПОСТРОЙ ЛЕСТНИЦУ ЭКСПОЗИЦИЙ

Теперь, когда у тебя есть ситуация или подситуация для первой экспозиции, ты готов построить собственную лестницу экспозиций. Я (как и большинство специалистов по КПТ) использую для экспозиций метафору садовой лестницы со ступеньками-перекладинами. По ней можно подниматься не спеша, ступенька за ступенькой, снизу (с самых простых экспозиций) вверх (к более сложным). Хорошо, когда на лестнице экспозиций четыре-пять ступенек, но строгих правил на этот счет не существует. Одни случаи потребуют больше перекладин, другие — меньше, в зависимости от того, насколько сложной тебе представляется та или иная ситуация. Однако ступенек должно быть достаточное количество, чтобы ни один шаг не показался тебе слишком трудным.

Нарисуй свою лестницу на новой карточке или на чистом листе бумаги. Расставь стратегии на ее ступеньках в соответствии с порядковыми номерами и оценками по шкале СЕД. Начни с минимальных оценок, то есть с первых номеров — они должны оказаться у основания лестницы. К примеру, лесенка Алексы для участия в групповой дискуссии насчитывает шесть ступенек. Минимальную оценку по шкале СЕД у нее получила стратегия говорить только в ответ на обращение собеседника, так что именно она оказалась на первой ступеньке. Обрати внимание, что стратегии избегания и стратегии защиты теперь объединены в общий список и никак не разделяются.

6. Отрепетировать свое высказывание заранее (СЕД 7).
5. Говорить короткими фразами (СЕД 6).
4. Не торопиться высказывать свои мысли (СЕД 5–6).
3. Постоянно кивать, когда говорят другие (СЕД 5).
2. Не смотреть в глаза другим людям (СЕД 4–5).
1. Говорить, только когда ко мне обращаются (СЕД 4).

Что дальше? Взобраться по этой лестнице! Не стоит волноваться: инструкции в следующих главах проведут тебя по ней ступенька за ступенькой.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В: Мне кажется, я никогда не смогу привыкнуть к триггерной ситуации. Просто не смогу, и всё.

О: Я часто это слышу. Истина же состоит в том, что привыкнуть к триггерной ситуации *возможно*. Если ты будешь повторять экспозиции, то постепенно станешь чувствовать себя более свободно. Это один из результатов проведения экспозиций. Твоя тревожность снизится, а оценка по шкале СЕД уменьшится. Умение приспосабливаться к чему-либо называют *привыканием*. Это замечательная штука!

До 2015 года экспозиции в когнитивно-поведенческой терапии нацеливались исключительно на снижение оценок по шкале СЕД. Однако в какой-то момент исследователи поняли, что это, в свою очередь, создает новые проблемы. Если единственной целью является снижение тревоги, то люди начинают думать, что любая тревога — это плохо и от нее необходимо избавляться. Это подпитывало страх даже перед легкой тревогой.

На самом же деле небольшая тревога — это нормально. Так что, вместо того чтобы пытаться искоренить тревожные ощущения, лучше на практике убедиться, что ты способен вынести некоторую степень тревоги. Ведь если всякий раз в подобной ситуации впадать в панику и думать, что это плохо, тревожность только усилится.

Если ты по-прежнему чувствуешь себя неуверенно, то можешь для начала попытаться провести несколько воображаемых экспозиций, а потом переходить к реальным. Или выделить подситуацию, которая покажется тебе более реальной. К примеру, вместо отказа от избегания зрительного контакта во всех ситуациях разом попробуй перестать избегать его только во время перемен, когда проходишь мимо разных компаний.

***В:** Мне нравится идея воображаемых экспозиций. У меня отличное воображение! Можно все экспозиции будут такими?*

О: В ряде случаев воображаемые экспозиции работают прекрасно, но полностью полагаться на них не следует. Чаще всего этот способ применяется, когда тебе кажется, что реальная экспозиция будет слишком неприятной. Воображаемые экспозиции полезны также в тех случаях, когда в соответствующих триггерных ситуациях ты оказываешься нечасто.

Например, ты устраиваешь экспозицию похода на танцы, но на самом деле нервничаешь слишком сильно, чтобы даже войти в помещение, где эти танцы проводятся. Не помогает и тот факт, что это происходит не так уж часто. В этом случае ты можешь проводить воображаемые экспозиции, представляя, что находишься на танцах и при этом не применяешь стратегии избегания и защиты. Но не стоит останавливаться на этом. Как только возникнет возможность, проведи реальную экспозицию, чтобы получить дополнительный шанс преодолеть социальную тревожность в этой ситуации.

В: *Сколько экспозиционных лестниц мне нужно построить?*

О: Это зависит от многих факторов. Ты можешь построить лестницу экспозиций для каждой триггерной ситуации, то есть для каждой карточки. Однако после того как ты поднимешься по первой лестнице, твои оценки по шкале СЕД для остальных триггерных ситуаций, скорее всего, уменьшатся. Кроме того, со временем процесс пойдет легче. Единственный способ выяснить это наверняка — начать проводить эксперименты с экспозициями.

ГЛАВА 7

ДЕТАЛИЗАЦИЯ

СТРАХА





ПОЗДРАВЛЯЮ ТЕБЯ с созданием первой лестницы экспозиций! Ты проделал большую работу, чтобы добраться до этого этапа, и вплотную подошел к пробным экспозициям. Тебе придется оказаться в триггерной ситуации и не применять стратегии избегания и защиты. Мысль об этом может показаться слегка пугающей, но тебе это по силам! Ты справишься! Возможно, сейчас ты сомневаешься в этом, но ты почувствуешь себя более уверенно, когда в твоих руках окажутся нужные инструменты и ты будешь точно знать, что и как делать. Это поможет тебе плавно взойти по лестнице.

В этой главе дан обзор процесса экспозиции. Я поэтапно подготавливаю тебя к твоей первой экспозиции. В частности, ты узнаешь о *технике падающей стрелы* — она поможет определить твой главный страх в каждой триггерной ситуации. Возможно, ты сильно удивишься, когда узнаешь, чего боишься на самом деле.

ЭКСПОЗИЦИОННЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Мне нравится воспринимать любые экспозиции как *эксперименты* — примерно как те, что ты проводишь на уроках физики. Эксперимент — это путь к открытию. Что тебе предстоит открыть при помощи экспозиций? Если коротко, то ты выяснишь, так ли на самом деле страшен тот исход, которого ты опасаясь, когда не применяешь стратегии избегания и защиты, как тебе кажется. Ты как исследователь выясишь, с каким уровнем тревоги ты реально можешь справиться, оказавшись в триггерной ситуации.

Предположим, ты беспокоишься, что другие ребята будут смеяться над тобой, если ты с ними здороваешься. Ты научишься проводить экспозиционный эксперимент таким образом, чтобы понять, что реально происходит в тот момент, когда ты говоришь «привет». Без экспозиции ты не сможешь узнать, соответствуют ли твои страхи реальности. А вдруг они завышены или занижены?

Или, предположим, тебя беспокоит, что ты будешь слишком сильно нервничать и не сможешь ответить на уроке, если учитель тебя вызовет. Ты научишься проводить экспозицию и определять, сможешь ли ты говорить, когда тебя спросят.

Ты качаешь головой? Не уверен, что узнаешь что-нибудь полезное? Это нормально! Я не прошу верить мне на слово. Напротив, я бы хотела, чтобы ты надел лабораторный халат и провел этот эксперимент самостоятельно. Не забудь, что эксперимент требует непредвзятого подхода. Сделай открытие самостоятельно. Необязательно принимать что-либо на веру, если это не было многократно доказано. И доказывать это предстоит тебе!

ЧАСТИ ЭКСПЕРИМЕНТА

Как ты, возможно, помнишь из уроков физики, при проведении экспериментов необходимо пользоваться *научным методом*. Иными словами, эксперименты проводятся не наугад. Для этого применяется тщательно выверенная последовательность действий, организованная так, как показано стрелками на рисунке. Действия расположены по кругу, потому что, завершив свою первую экспозицию, ты приступишь ко второй.



В этой главе мы поговорим о двух первых элементах этого процесса: задать вопрос и предсказать результат. Остальные три элемента мы рассмотрим в следующей главе.

ЗАДАЙ ВОПРОС

Все экспозиции отвечают на один и тот же фундаментальный вопрос: *что самое страшное может случиться в этой триггерной ситуации, если я не буду пользоваться привычными стратегиями избегания и защиты?* Ты будешь задавать себе этот вопрос при подготовке каждой экспозиции.

Вспомни Хуаниту, которая играет за школьную команду по футболу (мы говорили о ней в главе 1). Она чрезвычайно тревожится из-за того, что может совершить ошибку, когда на нее смотрят другие игроки и зрители. Тревога Хуаниты настолько сильна, что она готова бросить футбол, несмотря на то что у нее талант и она мечтает играть за сборную колледжа. Вот

ее первая лестница экспозиций для триггерной ситуации — тренировки по футболу:

5. Думать о том, чтобы уйти с тренировки пораньше (СЕД 6).
4. Сказать тренеру, что болит колено, даже если это не так (СЕД 5).
3. Попросить маму сказать тренеру, что заболела (СЕД 4–5).
2. Сторониться других игроков во время разминки (СЕД 4).
1. Играть очень осторожно, чтобы не наделать ошибок (СЕД 4).

Как видишь, эта лестница содержит список готовых экспозиций, которые Хуанита собирается провести, несмотря на свою тревожность. Первой ступенькой для нее станет участие в тренировке по футболу без попыток играть очень осторожно. Эту экспозицию она оценила в 4 балла по шкале СЕД. Ситуация, во время которой Хуанита не будет сторониться других во время разминки, также получила оценку в 4 балла по шкале СЕД. Однако Хуанита выбрала в качестве первой ступеньки отказ от сверхосторожной игры, потому что в этом случае не может играть в полную силу.

Хуанита сформулировала свой вопрос для этой экспозиции так: *что самое страшное может случиться, если на тренировке по футболу я не буду играть очень осторожно, а наоборот — постараюсь выложиться целиком?*

ПРЕДСКАЖИ РЕЗУЛЬТАТ

Ответ на вопрос, заданный при подготовке к экспозиции, поможет предсказать ожидаемый результат. Предсказание — это что-то вроде *гипотезы*, то есть твое предположение о том, что должно произойти. В данном случае ты делаешь *предсказание на основе страха*, поскольку предугадываешь тот исход, которого боишься.

Хуанита предсказала такой результат: «Если я пойду на тренировку по футболу и не буду играть очень осторожно, я испытаю сильную тревогу и наделаю ошибок. Из-за этого все девочки будут надо мной смеяться. Возможно, я сделаю столько ошибок, что меня выгонят из команды».

Вот еще несколько примеров того, как могут выглядеть предсказания.

Чан: «Если я буду ходить по школе без наушников, то придется отвечать, когда ко мне обратится кто-то из ребят. У меня не получится избежать общения, из-за чего я буду сильно нервничать. Скорее всего, я буду краснеть и начну заикаться, и ребята посмеются надо мной».

Софи: «Если я буду есть в присутствии других ребят, я так разнервничаюсь, что меня начнет тошнить. Может и вырвать. Но даже если меня не вырвет, ребята заметят, что я дрожу, и подумают, что я странная. Они не захотят со мной общаться».

Кайл: «Если я буду отвечать на вопрос в классе, не ограничиваясь одним словом или коротким предложением, я скажу что-нибудь глупое и вспотею. Все увидят, что я взмок и разнервничался, из-за чего я почувствую себя еще более неловко и моя тревога усилится. Все подумают, что я идиот и ничего не знаю».

Все подростки из этих примеров много думали над своими предсказаниями. И я хочу, чтобы ты тоже как следует подумал. Чтобы по-настоящему разобраться в собственных страхах и сформулировать как можно более осмысленное предсказание, ребята использовали технику падающей стрелы. Прежде чем двигаться дальше и углубляться в детальное планирование эксперимента, давай узнаем, что это за метод. Работа над этим упражнением поможет превратить свои предсказания в работающий эксперимент.

ТЕХНИКА ПАДАЮЩЕЙ СТРЕЛЫ

На первый взгляд может показаться, что выражение «падающая стрела» как-то связано со стрельбой из лука. Но это не так. Это серия вопросов обо всех тех неприятных вещах, которые, как тебе кажется, произойдут в триггерной ситуации, если ты не применишь стратегии избегания и защиты. На схеме, изображающей этот метод, обычно рисуют направленную вниз стрелку, проходящую сквозь все вопросы. Ты будешь двигаться по направлению стрелки, отвечая на вопросы.

Информация, полученная в ходе этого упражнения, может проиллюстрировать *структуру твоего страха*, как мы называем это в КПТ. Техника падающей стрелы позволит выявить истинную причину твоих страхов. Ты увидишь, какие чувства и ожидания рождаются в твоём мозгу, когда ты попадаешь в триггерную ситуацию. Знакомство с собственными страхами поначалу может показаться пугающим, но ведь знание — это сила. И сейчас ты узнаешь, как заставить эту силу работать на тебя.

Чтобы понять суть техники, вспомни, что исследователи называют словом «детализация». Сначала ты задаешь вопрос. Получая ответ, ты задаешь уже более конкретный вопрос на ту же тему. И далее формулируешь всё более конкретные вопросы вслед за каждым полученным ответом. Так ты проникаешь в суть явления, детализируешь его.

Возьмем пример из повседневной жизни. Допустим, папа спрашивает тебя: «Что ты хочешь на обед?» Ты говоришь: «Макароны!» Он уточняет: «Какие макароны?» Ты говоришь: «Как насчет спагетти?» Он соглашается и продолжает уточнять: «Спагетти с фрикадельками или без?» Ты говоришь: «Без фрикаделек». Он говорит: «Пармезаном посыпать?» — и таким образом выясняет детали вашего меню. Техника падающей стрелы под-

разумеает детализацию вопроса: «Что произойдет, если я окажусь в триггерной ситуации и не буду применять ту или иную стратегию избегания или защиты?»

Возможно, ты и прежде порой задавал себе этот вопрос, но далеко ли ты заходил в процессе детализации? Ты останавливался на варианте вроде «Я просто этого не вынесу», или «Это будет слишком неловкая ситуация», или «Я почувствую такую тревогу, что не смогу ее вытерпеть»? Задавая себе подобный вопрос, легко ограничиться первым ответом — самым очевидным вариантом, который приходит на ум. Все мы склонны так делать и затем попросту избегаем ситуации, о которой идет речь, потому что более глубокий анализ может вызвать у нас тревогу. Но не стоит останавливаться на этом. Если ты хочешь справиться со своей социальной тревожностью, необходимо идти дальше.

Техника падающей стрелы побуждает копать глубже и добираться до самых корней своего страха в той или иной триггерной ситуации. Большинство людей быстро схватывают суть метода. Готов попробовать? Никогда не знаешь заранее, что обнаружишь и насколько сильно удивишься!

Для начала подготовь бланки для работы с техникой падающей стрелы. Можешь сделать такой же шаблон в блокноте или на компьютере. Для каждой ситуации нужен отдельный бланк.

БЛАНК ДЛЯ РАБОТЫ С ТЕХНИКОЙ ПАДАЮЩЕЙ СТРЕЛЫ

Ситуация:

.....

.....

.....

Что произойдет в этой ситуации?



Что произойдет, если...



Что произойдет, если...



Что произойдет, если...



Что произойдет, если...

Разберем примерную последовательность действий.

Выбери ситуацию. Начни с первой ступеньки на лестнице экспозиций. Опиши ситуацию.

Представь себя в этой ситуации. Задай себе вопрос: *что самое страшное может случиться, если я не буду применять стратегии избегания и защиты?* Это будет первая стрелка.

Работая с техникой падающей стрелы, ты, возможно, в какой-то момент захочешь дать ответ наподобие: *«Если бы такое произошло, я бы просто пошел в туалет, чтобы успокоиться»*. Но это не ответ на заданный вопрос, правда? Пойти в туалет, чтобы успокоиться, — значит просто заменить одну стратегию избегания или защиты на другую. Чтобы получить правдивый ответ, нужно избавиться от всех остальных способов, при помощи которых ты мог бы справиться с этой ситуацией (или уже пробовал сделать это), а затем спросить себя: *что произойдет, если я окажусь в этой триггерной ситуации и вынужден буду в ней находиться?*

Напиши, что, по твоему мнению, произошло бы в этом случае. На бланке рядом с первой стрелкой напиши, что может случиться. Вот несколько типичных вариантов, которые подростки часто указывают под своей первой стрелкой.

- Я буду чувствовать себя неловко.
- Я буду сильно смущаться.
- Я буду ужасно нервничать.
- У меня начнутся судороги.
- Я покраснею.
- Я весь взмокну.
- У меня будет дрожать голос.

Не думай слишком долго. Если этот исход не стратегия избегания или защиты, то любой ответ будет правильным, потому

что «неправильных» ответов здесь не существует. Просто будь честен с самим собой, и все получится.

Переходи ниже, к следующей стрелке. В этот момент тебе, возможно, захочется написать что-то вроде: *«Я просто почувствую себя очень некомфортно. Вот и все»*. Не спеши — смысл детализации в том и состоит, чтобы не позволить себе соскочить с крючка и ограничиться простым ответом! Мы редко останавливаемся и заглядываем чуть подальше первой же мысли о том, что произойдет в ситуации, которая кажется нам угрожающей. Я же, напротив, призываю тебя продолжать задавать вопросы и непременно детализировать первый ответ.

Для второй стрелки переформулирую вопрос и спроси, что произойдет, если ты действительно почувствуешь или испытаешь то, что записал рядом с первой стрелкой. Предположим, ответ на первый вопрос был «Я буду сильно смущаться». Теперь можешь спросить себя: *«Что произойдет, если я буду сильно смущаться?»*

Опять же, твой ответ не должен предусматривать применение какой-нибудь стратегии избегания или защиты. Подумай о последствиях того исхода, который ты указал в ответе на первый вопрос. Представь, что это действительно случилось, а затем напиши ответ на вопрос рядом со второй стрелкой.

Продолжай детализировать. Главное здесь — упорство. Продолжай задавать себе вопросы, пока не доберешься до своих самых глубоких страхов. Возможно, посмотрев на самые пугающие варианты, ты подумаешь, что они маловероятны и совершенно нелогичны. Не имеет значения — все равно записывай! Эти мысли важно сформулировать, потому что они наглядно демонстрируют, как мозг заставляет тебя тревожиться. Эти глубинные страхи подстегивают твою социальную тревожность, даже если ты этого не осознаешь. Именно поэтому

сейчас тебе нужно раскрыть иррациональную природу твоих мыслей, а не просто остановиться на том, какими, по-твоему, должны быть эти мысли. Помни: ты это делаешь для того, чтобы разобраться в структуре своего страха.

На стандартном бланке для работы с техникой падающей стрелы помещается пять стрелок. Не существует ответа на вопрос, сколько стрелок потребуется для полной детализации твоего страха, но я предлагаю проходить по крайней мере пять уровней для каждой триггерной ситуации. Если ты остановишься на двух или трех стрелках, то, скорее всего, ничего не узнаешь о своих самых глубоких страхах. Как ты увидишь в следующем примере, Хуанита использовала одиннадцать стрелок и могла бы, вероятно, продвинуться еще дальше.

Не забывай, что неправильных ответов не существует. Не существует также единственно верного ответа и единственного «настоящего» страха. Смысл не в том, что ты должен детализировать свои страхи, пока не поймешь наконец: «Вот оно! Вот мой настоящий страх!» Теоретически каждый из нас мог бы углубляться в свои страхи до конца жизни. Важно снимать со своего страха слои один за другим, пока не узнаешь о себе нечто новое.

Сейчас не нужно беспокоиться о том, реальны ли твои глубинные страхи. Ты выяснишь это в процессе экспозиций. Пока просто запомни, что мысли, основанные на страхе, совершенно нормальны. Даже если ты не осознаешь этих мыслей или понимаешь, что они нелогичны, они все равно присутствуют в твоём разуме, предупреждая об ужасных вещах, которые могут вот-вот произойти. Именно они убеждают тебя воспользоваться стратегиями избегания или защиты. Применение техники падающей стрелы поможет пролить свет на структуру твоего страха.

ПУТЬ, КОТОРЫЙ ПРОШЛА ХУАНИТА С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИКИ ПАДАЮЩЕЙ СТРЕЛЫ

Посмотрим, как Хуанита справилась с техникой падающей стрелы.

Ситуация: тренировка перед футбольным турниром без чересчур осторожной игры

Что произойдет в этой ситуации?

Я буду чувствовать страшную тревогу и, вероятно, наделаю ошибок.



Что произойдет, если... я буду чувствовать страшную тревогу и делать ошибки?

Другие девочки заметят это и начнут сплетничать у меня за спиной.



Что произойдет, если... другие девочки заметят это и начнут сплетничать у меня за спиной?

Я стану нервничать еще сильнее и наделаю еще больше ошибок.



Что произойдет, если... я стану нервничать еще сильнее и наделаю еще больше ошибок?

Все подумают, что я никуда не пойдусь и мне надо уйти из команды.



Что произойдет, если... все захотят, чтобы я ушла из команды?

Мне будет так стыдно, что вообще не захочется играть.



Что произойдет, если... мне будет так стыдно, что вообще не захочется играть?

Я буду чувствовать себя так ужасно, что меня, возможно, даже вырвет.



Что произойдет, если... я почувствую себя ужасно и меня вырвет?

Девочки посмеются надо мной и всем расскажут, какая я ужасная.



Что произойдет, если... девочки надо мной посмеются и всем скажут, что я ужасная?

Моя игра станет хуже, и тренер заменит меня другим игроком.



Что произойдет, если... я буду играть все хуже и тренер заменит меня?

Мне придется менять все жизненные планы. Футбол для меня главное, со мной уже связались несколько колледжей, которые готовы предложить мне стипендию на основании моих спортивных достижений.



Что произойдет, если... мой жизненный план изменится и я не смогу получить стипендию?

У меня начнется сильная депрессия, и я, возможно, даже не попаду в колледж.



Что произойдет, если... я не буду учиться в колледже?

Моя жизнь будет кончена. Мои родители, родственники, тренеры и все остальные будут во мне сильно разочарованы. Я, возможно, никогда уже не буду чувствовать себя хорошо.

Поначалу я не хотела пробовать этот метод, потому что боялась, что одна мысль об отказе от стратегии защиты, то есть от осторожной игры, заставит меня нервничать еще сильнее. Но этого не произошло. Так что я испытала облегчение.

На первой стрелке я спросила себя, что произойдет, если я пойду на тренировку и не буду перестраховываться во время игры. Ответить на этот вопрос было нетрудно.

На второй стрелке я задалась вопросом, что будет, если я перенервничаю и наделаю ошибок. Ответ пришел мгновенно. Я поняла, что что-нибудь предприму, чтобы уйти с тренировки, ну, скажем, сделаю вид, что подвернула ногу. Но затем я поняла, что в этом случае я применила бы стратегию избегания. Так что пришлось копать глубже. Я сделала паузу и представила себе эту сцену. Это помогло мне понять, что на самом деле меня беспокоит, что девочки заметят мою тревогу и начнут обсуждать меня. Я так и написала.

Пройдя еще пару стрелок, я почувствовала, что начинаю ходить кругами, просто добавляя лишние стрелки. В целом из-за моей тревоги остальные замечают, что у меня ничего не получается, а это заставляет меня нервничать еще больше. Я решила, что мне нужно больше пяти стрелок, чтобы по-настоящему разобраться в структуре моего страха.

Я рада, что сделала это, потому что в результате смогла ухватить суть техники падающей стрелы. После этого я поняла, что беспокоюсь очень сильно. Меня волнует, что другие девочки обо мне думают, и это беспокойство почему-то растет у меня в голове как снежный ком. Я предсказываю самое ужасное будущее. Вот сейчас я беспокоюсь о том, что девочки обсуждают меня за спиной. А через минуту уже думаю, что вся моя жизнь будет кончена, потому что я не смогу играть в футбол из-за своей тревожности!

Моя мама, тренер и другие девочки всегда говорят, что я хорошо играю, но я им не верю. Мне кажется, они меня просто утешают. Они напоминают мне, как много я забила голов и все в таком роде. Но я все равно считаю, что ни на что не гожусь. Иногда я просто получаю удовольствие от игры. В такие дни я чувствую, что моя упорная ра-

бота приносит свои плоды. На самом деле очень странно, что меня так беспокоит, что я наделаю ошибок во время матча, притом что обычно я играю достаточно хорошо, забивая голы и помогаю команде.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В: Что будет, если мой прогноз, основанный на страхе, сбывается? Что, если плохое действительно случится и все произойдет именно так, как я ожидаю?

О: Мы не можем полностью избежать чувства дискомфорта при общении. Человеку свойственно ошибаться! Люди, страдающие социальной тревожностью, зачастую стараются делать все идеально, чтобы не привлекать к себе негативного внимания. Но стремление соответствовать завышенным стандартам никогда не приводит к успеху. Такое желание вызывает тревожные ощущения, отталкивает от тебя других людей и нередко вредит дружбе. Но самое главное — отвечать этим стандартам попросту невозможно. Гораздо лучше научиться спокойно воспринимать неизбежное, правда?

Одна из задач экспозиций — дать тебе возможность узнать на практике, что окружающие не обращают особого внимания на ошибки, которые ты делаешь. Откровенная критика встречается редко.

Еще одна задача — дать тебе возможность понять, что даже если ты ошибся — например, пролил или уронил что-то — и тебя за это осудили, ты сможешь это выдержать. Для этого я часто прошу подростков проводить «экспозиции с запланированным провалом». Ступеньки их лестниц включают в себя, например, такие ситуации: уронить что-нибудь, пролить что-нибудь, пойти куда-то с пятном на рубашке, спросить у кассира в кафе, есть

ли у них кофе, и так далее. Экспозиция позволяет подросткам понять, что с такими ситуациями вполне можно справиться.

***В:** Как часто нужно пользоваться техникой падающей стрелы?*

О: Используй ее один раз для каждой триггерной ситуации. Если ты однажды осознаешь природу своего страха в этой ситуации, тебе больше не потребуется повторять эту процедуру.

Некоторые совершают ошибку — используют упражнение с падающей стрелой каждый раз, когда что-то вызывает в них тревогу. Они считают, что это помогает убедиться в нелогичности их страхов и поэтому придает им уверенности в себе. И знаешь что? В этом случае техника падающей стрелы может стать стратегией защиты — быстродействующим лекарством от тревоги. Цель упражнения состоит вовсе не в этом. Так что не злоупотребляй им.

***В:** Простое понимание того, что мои страхи нелогичны, мне не помогло. Как мне поможет техника?*

О: Многие подростки, страдающие социальной тревожностью, понимают, что их страхи либо сильно преувеличены, либо нелогичны. Но этого часто бывает недостаточно. Цель техники — не заставить тебя действовать разумно, а помочь тебе узнать структуру своего страха. Лучше понимая, как работает твой мозг, ты сможешь спланировать более эффективные экспозиции. Ты сфокусируешься на тех результатах, которых боишься и которые предсказываешь. Ты поймешь, что я имею в виду, в следующей главе, когда начнешь планировать свои экспозиции.

ГЛАВА 8

ПЛАНИРОВАНИЕ
ЭКСПОЗИЦИ-
ОННОГО
ЭКСПЕРИМЕНТА



ПОРА ПЕРЕХОДИТЬ к делу! В этой главе ты спланируешь свой первый экспозиционный эксперимент. Мы пройдемся по всем этапам этого процесса, чтобы ты точно представлял, что тебе понадобится для проведения экспозиции. Как ты узнал из предыдущей главы, экспозиция — это способ проверить свое предсказание, основанное на страхе. Чем более серьезной проверке подвергнутся твои предсказания, тем прочнее окажется новое знание.

Прежде чем проводить экспозиции, необходимо ответить на несколько вопросов. Перепиши эти вопросы в свой блокнот или набери на компьютере.

- Что ты планируешь сделать?
- Какой результат больше всего тебя беспокоит?
- Как ты узнаешь, что предсказанное тобой событие действительно произойдет?
- Насколько сильно ты веришь в то, что твои предсказания верны?
- Твои оценки по шкале СЕД.
- Какие стратегии избегания и защиты тебе, возможно, захочется применить?
- Насколько ты уверен в том, что сможешь провести экспозицию без применения стратегий избегания и защиты?

Рассмотрим каждый из этих пунктов подробнее, чтобы подготовиться к своей первой экспозиции. Ответы на вопросы должны стать для тебя руководством по составлению плана

экспозиции, поэтому я приведу два примера: ответы Хуаниты в конце этой главы и ответы Дии — в следующей. Так ты сможешь понять, как все это работает в двух разных триггерных ситуациях.

ЧТО ТЫ ПЛАНИРУЕШЬ СДЕЛАТЬ?

Запиши свой план. Для начала обдумай, какие условия необходимо включить в план, чтобы проверить свое предположение. Чтобы разобраться с порядком действий, задай себе следующие вопросы:

- Где и с кем я должен это делать?
- Когда я должен это делать?
- Как долго я должен это делать?
- Как часто я должен это делать?

ГДЕ И С КЕМ Я ДОЛЖЕН ЭТО ДЕЛАТЬ?

Пусть твой план будет как можно более конкретным. Например, твоей триггерной ситуацией является проход по школьному коридору. Если ты пройдешь по пустому коридору, никакой оценки по шкале СЕД эта ситуация не получит. Оценка по шкале СЕД в данном случае отражает, сколько ребят находится в коридоре, каких именно ребят, в какой части коридора и тому подобное. Ситуация, когда ты проходишь по всему коридору на большой перемене мимо множества популярных ребят, заслуживает более высокой оценки, чем ситуация, когда ты просто переходишь из кабинета английского языка в соседний кабинет, где у тебя урок французского. Так что выбирай место в соответствии с ситуацией.

Подумай, кто бы в этот момент мог повысить твой уровень комфорта. Ответ будет связан с триггерной ситуацией, которую ты выбрал для экспозиции. Скорее всего, это твои сверстники. Однако не забывай о тех, с кем связана твоя возможность. Кто это — мальчики, девочки, популярные ребята, спортсмены, старшеклассники или малознакомые ученики? Или учителя? Если ситуация происходит на определенном уроке, подумай, связана ли твоя оценка по шкале СЕД с количеством учеников.

Важно также подобрать аналогичные ситуации для практики. Например, попробуй ходить по разным коридорам. Отвечать не только на уроке обществознания, но и на уроке английского. Ты можешь проявить некоторую изобретательность. Поделись своим мнением с ребятами во время обеда в школе, а также дома, когда в гости придет подруга твоей сестры. Я рекомендовала планировать экспозиции как можно конкретнее, но творческий подход тоже можно использовать. Для начала будь достаточно конкретен, чтобы экспозиция была точно нацелена на твой страх, а затем расширь план действий и добавь в него схожие ситуации с близкой оценкой по шкале СЕД. Так ты сможешь хорошо попрактиковаться в проведении экспозиций. Не нужно расширять план действий слишком сильно, чтобы не перескочить на следующую ступеньку лестницы. Хотя если ты сделаешь это и твое состояние не ухудшится, то вперед!

КОГДА Я ДОЛЖЕН ЭТО ДЕЛАТЬ?

Экспозиции следует проводить по возможности ежедневно. Сверься со своим графиком и постарайся точно определить, когда практиковаться удобнее всего. Возможно, это определяется ситуацией. Так, урок обществознания и школьные собрания происходят в заранее определенное время.

Однако большинство экспозиций, которые ты будешь планировать, не связаны с точно установленным и заранее известным временем. В этом случае не стоит ждать момента, когда ты будешь «в настроении» или ситуация покажется тебе «удобной» для экспозиции. Во-первых, это стратегия избегания. Во-вторых, ты будешь весь день нервничать и томиться в ожидании. Лучше выбери подходящее время самостоятельно. Например, если суть твоей экспозиции — не делать вид, что не замечаешь популярных ребят, подумай, в какое время окажешься рядом с ними. Возможно, ты мог бы попрактиковаться на перемене или после уроков. Поставь напоминание на телефоне и настройся на четкое выполнение плана.

КАК ДОЛГО Я ДОЛЖЕН ЭТО ДЕЛАТЬ?

Экспозиция должна продолжаться и после того момента, когда, согласно твоим ожиданиям, наступит предсказанный пугающий результат. Ее длительность может быть разной, она зависит от ситуации и результата.

Например, твоя экспозиция — находиться в столовой одновременно с другими учениками без применения стратегии защиты. Твоей стратегией защиты было не замечать популярных ребят. Хватит ли одной минуты, чтобы проверить, будут ли они игнорировать или обижать тебя? Может, пять минут позволят убедиться в этом наверняка? Настрой таймер на телефоне, если это поможет придерживаться плана.

При подготовке к экспозиции, во время которой нужно будет ответить на уроке обществознания — и проверить, действительно ли у тебя все вылетит из головы, — подумай, сколько раз понадобится высказать свое мнение, чтобы наступил предполагаемый результат. Достаточно ли поднять руку и дать короткий ответ? Или необходимо запланировать длинное выступление? И длин-

ное — это сколько? Если не уверен, ориентируйся на длину ответов других ребят.

Планируй свои экспозиции так, чтобы у тебя было достаточно времени немного успокоиться и привыкнуть к ситуации, воздерживаясь при этом от стратегий избегания и защиты. Есть простое, но действенное правило: нужно оставаться в триггерной ситуации столько времени или повторять экспозицию такое количество раз, чтобы научиться чему-то новому.

КАК ЧАСТО Я ДОЛЖЕН ЭТО ДЕЛАТЬ?

Возможно, тебе не нужно долго тренироваться для проведения каждой экспозиции. Важно, как часто ты проводишь эту экспозицию. Выбери ситуацию, с которой сталкиваешься регулярно, — так ты сможешь достичь прогресса в кратчайшие сроки. Чем чаще ты будешь проводить экспозицию, тем быстрее ощутишь снижение тревоги. Так что постарайся проводить столько экспозиций в день или в неделю, сколько сможешь. Верхнего предела здесь нет.

Разумеется, некоторые триггерные ситуации возникают реже остальных. Иногда просто невозможно проводить несколько экспозиций в день. Например, если речь идет об ответе на уроке обществознания, проводить экспозиции получится только в те дни, когда в расписании есть этот урок. Но при этом за один урок можно провести несколько экспозиций.

Попробуй равномерно распределить свои экспозиции в течение дня. Например, проведи одну утром, одну около полудня, одну во второй половине дня и одну вечером. Разводя их по времени, ты не попадаешь на удочку, пытаясь «отделаться от них поскорее». Сторонники КПТ называют это «сжиманием кулаков». «Сжатие кулаков» — это вариант избегания. Оно мешает узнавать новое и учиться выдерживать триггерную ситуацию.

ТРИ ПРИМЕРНЫХ ПЛАНА

Приведу несколько примеров плана экспозиции. Их составили подростки, с которыми ты познакомился в предыдущих главах.

Чан планирует провести экспозицию, в ходе которой не будет надевать наушники, заходя в школу. Такой была его стратегия защиты. Эта ситуация получила у него минимальную оценку по шкале СЕД, поэтому Чан выбрал ее для своей первой экспозиции. Он решил приходить в школу без наушников пять дней в неделю. Чан уверен, что сможет продержаться десять-пятнадцать минут до начала уроков. Количество и продолжительность экспозиций позволят ему узнать что-то новое.

Софи в ходе экспозиции должна есть в присутствии других людей. Во время первой экспозиции она решила перекусить чем-нибудь в компании ребят. Софи по-прежнему не готова обедать в столовой, потому что эту ситуацию она оценила слишком высоко, чтобы справиться с ней прямо сейчас. Софи будет делать два перекуса в день пять дней в неделю.

Суть экспозиции Кайла состоит в том, чтобы отвечать перед классом, не ограничиваясь одним словом или коротким предложением (это его обычная стратегия защиты). Он должен заранее определить, насколько подробными должны быть его ответы, чтобы они не считались «короткими». Кайл отмечает, что у большинства ребят ответ состоит примерно из трех предложений. Он думает также о том, на каких уроках будет проводить экспозиции. Кайл выбирает английский и математику, чтобы иметь возможность проводить экспозиции ежедневно. Также Кайл отвечает короткими предложениями, когда общается с большими группами подростков. Однако эта триггерная ситуация имеет более высокую оценку по шкале СЕД, так что Кайл оставляет ее для следующей ступеньки своей лестницы экспозиций.

Если ты помнишь Хуаниту и тебе интересно, какой план составила она, подожди немного! Скоро мы доберемся до ее полного отчета.

КАК УЗНАТЬ, ЧТО ТВОИ ОПАСЕНИЯ ОПРАВДАЛИСЬ

Экспозиция должна быть нацелена на твои страхи. А структуру своих страхов ты узнал с помощью техники падающей стрелы. Но помни: твоя цель — доказать свое предположение. Ты хочешь узнать, произойдет ли в действительности то, что ты предсказал. Так что нужно подробно расписать эту часть в предварительном опроснике: возможность какого исхода беспокоит тебя больше всего?

К примеру, Чана беспокоит, что ребята будут заговаривать с ним, если он не наденет наушники. С помощью техники падающей стрелы он узнал, что на самом деле боится во время разговора показаться глупым и скучным.

Софи беспокоит, что если она будет есть в присутствии других, то ее вырвет, или она откусит слишком большой кусок, или будет выглядеть неаккуратной. Софи боится, что ребята будут считать ее непривлекательной и отталкивающей и больше не захотят с ней общаться.

Кайл беспокоится, что если он не будет отвечать односложно, то непременно скажет какую-нибудь глупость или допустит ошибку — и это заставит его потеть и нервничать. В итоге другие ребята, а также учителя подумают, что он глупый. Больше всего Кайл боится получить плохую оценку и из-за этого не поступить в колледж.

Реши заранее, по каким признакам во время экспозиции ты сможешь понять, сбываются твои худшие опасения или нет. Не опирайся на эмоции и предположения, основанные на тре-

воге. Мы уже решили, что эти опасения, скорее всего, беспочвенны. Именно из-за них ты и оказался в этом неприятном положении!

Вместо этого попробуй собрать наблюдаемые объективные свидетельства. Что это означает? *Наблюдаемые* — значит, что ты можешь воспринимать эти свидетельства при помощи органов чувств. Попросту говоря, ты можешь их видеть или слышать. *Объективные* — значит основанные не только на твоём мнении. Другие люди тоже могут увидеть или услышать эти доказательства и подтвердить их.

Людам с социальной тревожностью может быть трудно объективно оценить предполагаемый пугающий результат. Возможно, придется специально отрабатывать этот навык. Чтобы помочь тебе, я составила список часто встречающихся неприятных исходов. Для каждого из них я указала объективные свидетельства, которые необходимо увидеть, чтобы понять, действительно ли пугающий исход стал реальностью.

Пугающий исход	Объективные свидетельства
«Она считает меня глупым».	Она вслух критикует твои интеллектуальные способности.
«Все считают меня ненормальным».	Ребята бросают на тебя странные взгляды, и это заметно.
«Со мной не захотят разговаривать, потому что посчитают меня надоедливой, если я вступлю в разговор».	Ребята игнорируют тебя, когда ты с ними здороваешься или обращаешься к кому-то напрямую.
«Ребята подумают, что я написал глупый пост в социальных сетях, и вообще, я не делаю ничего крутого».	Ты получаешь негативные комментарии к своему посту.

Пугающий исход	Объективные свидетельства
«Мне будет так неловко, что я просто не выдержу этого».	Ты не можешь вытерпеть неловкую ситуацию даже пару минут и уходишь.
«Если я подниму руку, то начну заикаться и одноклассники будут смеяться надо мной».	Ты на самом деле заикаешься и к тому же слышишь смех одноклассников.
«Если я пойду на вечеринку и приглашу Марию на танец, она откажется».	Ты приглашаешь Марию, и она отказывается.
«Если я скажу Тому, что действительно думаю о панк-музыке, я перестану ему нравиться».	Ты высказываешь Тому свое мнение о панк-музыке, и он разрывает дружбу с тобой.
«Если я скажу Джексону "привет", он подумает, что я его преследую».	Ты громко говоришь Джексону «привет», а он игнорирует тебя или говорит, чтобы ты отстал.
«Если я надену купальник, все будут смеяться над моими тощими ногами».	Когда ты появляешься в купальнике, ребята смеются, показывают на твои ноги пальцем и говорят, что они слишком тощие.
«Я упаду с гимнастического бревна, и все будут надо мной смеяться».	Ты падаешь и слышишь, как все смеются.
«Я завалю эксперимент. Мы получим "двойку", и мой партнер по лабораторной обвинит в этом меня».	Вы действительно получаете «двойку», и твой напарник заявляет, что это твоя вина.
«Никто не будет разговаривать со мной на вечеринке».	Ни один человек не заговаривает с тобой на вечеринке, хотя ты делаешь попытки начать общение.

Пугающий исход	Объективные свидетельства
«Сара не написала мне сегодня. Она больше не хочет со мной дружить».	После того как Сара тебе не написала, она перестала с тобой разговаривать.
«Я буду так нервничать, что меня вырвет за обедом и Марко никогда меня больше никуда не пригласит».	Тебя действительно стошнило за обедом, и после этого Марко перестал с тобой разговаривать.
«Если я попробую есть в присутствии других ребят, у меня кусок в горло не полезет».	Ты собираешься съесть свой обед в присутствии других ребят и не можешь этого сделать.
«Если я выложу в соцсети свое селфи, то не получу ни единого лайка».	Ты выкладываешь свое селфи и не получаешь лайков.
«Если я пройду по школьному коридору, никто со мной не поздоровается».	Ты проходишь по коридору на перемене, и все без исключения тебя игнорируют.
«Если кто-то услышит, как я пою, мне будет так стыдно, что я просто не справлюсь с этим».	Ты пытаешься спеть и сразу после этого уходишь из школы, не в силах справиться с дискомфортом.

СИЛА ТВОЕГО ПРЕДСКАЗАНИЯ

В предварительном опроснике тебе следует также оценить силу своего предсказания, то есть определить, насколько сильно ты в него веришь. Для этого воспользуйся рейтингом веры в прогноз, о котором ты узнал в главе 3. Наконец пришло время этого инструмента!

Оценка веры в прогноз помогает понять, насколько успешна твоя экспозиция. Ты увидишь, как опасения изменяются с каждой экспозицией. Как и в любом научном эксперименте, нужно иметь возможность сравнить свои состояния «до» и «после».

Поставь себя на место Чана. Насколько сильно ты веришь в то, что, если другие ребята с тобой заговорят, ты ощутишь повышенную тревожность, начнешь заикаться, у тебя все вылетит из головы и ты будешь не в состоянии ничего сказать? Представь себя в положении Софи — насколько сильно ты веришь в то, что при попытке поесть в присутствии других ребят тебя вырвет и никто больше не захочет с тобой общаться? На месте Кайла насколько сильно ты верил бы в то, что наговоришь глупостей и другие ребята раскритикуют тебя, если ты начнешь давать более длинные ответы на уроке?

Уровень веры в прогноз выражается в процентах — от 0 до 100%. Свою первую экспозицию ты, вероятно, оценишь в 50% или больше. Если оценка окажется меньше, это будет означать, что ты уже в определенной степени знаешь, что твои страхи не осуществятся. Предположим, Чан всего на 20% уверен, что разнервничается и начнет заикаться. Если он проведет эксперимент и этого не случится, он, скорее всего, совсем не удивится. Тем не менее он все-таки кое-что узнает о себе. Кроме того, он, возможно, будет готов перейти к следующей экспозиции раньше, чем ожидал.

Даже если ты убедил себя в том, что пугающий тебя исход будет возникать всего лишь в 20% случаев, твоя оценка этой ситуации по шкале СЕД может оказаться выше, чем следовало бы. Это нормально. Именно поэтому тебе нужно провести запланированный экспозиционный эксперимент.

ТВОЯ ОЦЕНКА ПО ШКАЛЕ СЕД

У тебя уже есть оценка по шкале СЕД для первой ступеньки лестницы. Этой оценкой ты пользовался, когда определял первую ступеньку. Однако после того как ты решил, какой будет первая экспозиция, ты должен провести ее переоценку. Теперь, когда

экспозиция уже совсем рядом, она может показаться более пугающей, чем раньше. Или наоборот: ты поймешь, что экспозиция проще, чем ты себе представлял. Так или иначе, следует убедить-ся, что ты не сделал ее слишком трудной или слишком простой.

Например, Чан оценивает ситуацию «ходить по школьным коридорам без наушников» на 4 балла по шкале СЕД. Если он планирует экспозицию, в которой не будет надевать наушники только первые 15 минут, то оценка ситуации не изменится. Но если Чан откажется от наушников на весь день, оценка подскочит до 6 баллов, что, скорее всего, сделает экспозицию слишком трудной.

Если твоя экспозиция не направлена на структуру страха, она, скорее всего, окажется слишком легкой. Предположим, Кайл выберет урок физкультуры как место для экспозиции, во время которой он не будет отвечать односложно. Проблема в том, что на физкультуре особенно много говорить не приходится, так что внушающий страх результат (ребята сочтут Кайла глупым) с меньшей вероятностью воплотится в жизнь. Дело в том, что эта экспозиция не нацелена на структуру страха. Заново выставляя оценки, Кайл понимает, что урок физкультуры не тянет больше чем на 2 балла по шкале СЕД. Именно поэтому он решает провести экспозицию на уроках английского и математики.

Ключевой момент состоит в том, чтобы экспозиция в запланированном виде была выполнимой. Продолжай совершенствовать свой план и проводить переоценку ситуации по шкале СЕД до тех пор, пока не почувствуешь, что можешь осуществить задуманное.

СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ ИЗБЕГАНИЯ И ЗАЩИТЫ

Заполняя предварительный опросник, ты записывал те стратегии, которые тебе, возможно, захочется применить при проведении экспозиции. Скорее всего, ты уже знаешь эти стратегии,

поскольку разрабатываешь эксперимент именно для того, чтобы их не применять. Но не торопись! Возможно, в ходе эксперимента у тебя возникнет желание использовать какие-то другие стратегии.

К примеру, Чан в качестве стратегии защиты носит наушники в школе. Он понимает, что ему непременно захочется надеть их, если он столкнется с толпой ребят в раздевалке. Поразмыслив еще немного, Чан понимает, что ему также, возможно, захочется применить привычную стратегию избегания — сделать вид, что он увлечен игрой в телефоне.

Софи знает, что у нее может возникнуть искушение отказаться от двух перекусов, которые она решила делать в присутствии других ребят. Она думает, что может перекусить после уроков, по дороге домой. Или если по-настоящему проголодается, то сделает это в туалете, где никто из ребят ее не увидит.

УРОВЕНЬ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

В последнем пункте предварительного опросника ты оценивал свою уверенность в том, что сможешь не применять стратегии избегания и защиты. Это важный шаг к успеху.

Оценка уверенности в себе дает еще один способ (в дополнение к оценке веры в прогноз и шкале СЕД) убедиться в том, что твоя экспозиция спланирована правильно. Если ты твердо уверен в том, что способен провести экспозицию, не пользуясь стратегиями избегания и защиты, то, скорее всего, все в порядке. Но если твоя уверенность в себе находится на среднем или низком уровне, тебе следует доработать план. Так твоя первая экспозиция станет более контролируемой.

ОТЧЕТ ХУАНИТЫ

В этой главе разбирается много частных вопросов. Чтобы собрать их воедино, приведу здесь предварительный опросник Хуаниты и ее отчет с описанием его заполнения.

Что я планирую сделать? На футбольной тренировке пытаться перехватывать мяч при каждой возможности.

Какой исход больше всего меня беспокоит? Я перенервничаю и ошибусь или упаду, споткнувшись о мяч. Девочки будут смеяться надо мной и сплетничать за моей спиной. Они скажут, что мне не место в команде.

Как я узнаю, что это действительно произошло? Я услышу, как девчонки смеются надо мной. О том, что меня обсуждают за моей спиной, я сразу не узнаю. Но я буду волноваться из-за этого и в итоге выясню, что меня хотят исключить из команды.

Насколько сильно я верю, что мое предсказание верно (0–100%)? 50%.

Моя оценка по шкале СЕД: 5.

Какие стратегии избегания и защиты мне, возможно, захочется применить? Подумать о том, чтобы уйти с тренировки; не перехватывать мяч при каждой возможности.

Степень моей уверенности в том, что я смогу провести экспозицию без применения стратегий избегания и защиты (высокая, средняя или низкая): высокая.

В ходе первой экспозиции, нацеленной на структуру моего страха, мне нужно выяснить, что произойдет, если я не буду применять такую стратегию защиты, как очень осторожная игра.

Я подумала о том, что конкретно должна сделать в ходе экспозиции. Когда я перестраховываюсь во время матча, я прежде всего стараюсь не проявлять особой активности. Если другая девочка из моей команды оказывается ближе к мячу, я уступаю ей. Если соперница бежит на меня, когда я владею мячом, я сразу же теряю мяч. И я никогда, совсем никогда не играю головой.

Когда я подумала о том, чтобы не применять стратегии защиты, мне показалось, что это слишком тяжело. В этом случае я бы оценила ситуацию минимум на 6 баллов по шкале СЕД. Так что я решила сосредоточиться на перехвате: я буду делать это при малейшей возможности и как можно быстрее. Когда у меня будет шанс получить мяч, я не буду осторожничать, а, напротив, стану играть более агрессивно. Головой, однако, я бить по мячу не буду.

Мы тренируемся два раза в неделю по 45 минут. Так что выбрать время, место и продолжительность экспозиции мне было нетрудно.

Если я проведу эту экспозицию, то, как мне кажется, девочки увидят, что я совершаю ошибки, и захотят убрать меня из команды. Таково мое предсказание. Я понимаю, что оно основано на страхе, но хочу его проверить. Я рада, что КПТ-программа подталкивает меня к объективности. В обычных условиях, если бы меня спросили, откуда я знаю, что девочки хотят исключить меня из команды, я бы сказала что-нибудь вроде: «Это очевидно» или «Я просто знаю». Но теперь я буду искать реальные признаки. Например, я узнаю, что они хотят исключить меня, если они сами скажут об этом.

Я уверена в своем предсказании на 50%. Остальные 50% приходятся на то, что этого, может, и не произойдет, даже если я занервничаю и наделаю ошибок.

Изначально я оценила первую ступеньку на 4 балла по шкале СЕД. Но, продумав все детали, я подняла ее до 5 баллов. Тем не менее я вполне уверена, что смогу это сделать.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В: *Что, если другие ребята узнают, что я планирую экспозиционные эксперименты? Не подумают ли они, что я ненормальный?*

О: Мозг человека, страдающего социальной тревожностью, устроен так, что он всегда фокусируется на страхе осуждения и насмешек со стороны окружающих. Так что этот вопрос меня не удивляет. Разумеется, у тебя нет никаких причин рассказывать кому-нибудь о том, что ты борешься с социальной тревожностью. Эту информацию можно держать при себе или делиться ею только с членами семьи.

Однако не стоит забывать, что ты не одинок. Социальной тревожностью страдает около 10% подростков, и тревога — это естественная часть жизни в сегодняшнем непростом мире. Тебе приходится думать об оценках, готовиться к вступительным экзаменам, при этом хочется дружить, заводить романтические отношения и так далее. Все это может вызывать тревогу. Готова поспорить, что хотя бы один из твоих друзей посещает психотерапевта. Нет ничего постыдного в том, что иногда у человека возникает необходимость поговорить открыто о своих чувствах. И проводить экспозиции тоже не стыдно. Если кто-то из одноклассников узнает об этом, он, скорее всего, подумает, что ты молодец: тебе хватает смелости действовать. Возможно, он даже захочет узнать у тебя, как это работает.

В: *Мне трудно собирать объективные свидетельства. Меня беспокоит, что другие ребята посчитают меня надоедливым и скучным. Не могу же я залезть к ним в головы. Как мне узнать, что они на самом деле думают?*

О: Ты прав. Никто не может знать наверняка, что другие думают о нем. И убежденность в том, что мы *должны* это знать, заранее готовит нас к поражению. Вместо этого ты можешь выработать в себе способность смиряться с незнанием. Именно здесь на сцену выходят объективные данные. Возможно, наблюдение не даст тебе полной уверенности, но точно предоставит ценную информацию.

Я предлагаю тебе отслеживать сигналы, указывающие на то, что окружающих устраивает общение с тобой. Например, отмечай случаи, когда ребята болтают с тобой, садятся рядом на уроке, спрашивают твое мнение, здороваются на перемене и так далее. Если кто-то прямо говорит, что ты ему надоел, это объективное свидетельство в пользу твоего страха. Если ребята игнорируют тебя, когда ты заговариваешь с ними (при этом ты должен быть уверен, что не говоришь слишком тихо и тебя слышно), это объективное свидетельство. Или если одноклассники разворачиваются и уходят, когда ты им что-то говоришь, это тоже объективное свидетельство. Полагайся на объективные данные, а не на свое мнение о происходящем.

В: *Что, если я не уверен в том, что могу провести хотя бы одну из запланированных экспозиций?*

О: Во-первых, подумай, не пытаешься ли ты взять на себя больше, чем можешь выдержать. Выставь оценки по шкале СЕД и, если нужно, доработай план экспозиции таким образом, чтобы он стал не таким трудным.

Некоторые полагают, что понимание нелогичности своих страхов упрощает проведение экспозиций. Но для большинства людей это работает не так. Ты можешь думать: «Я смогу это сделать! Мои страхи совершенно точно не осуществятся». Но затем собственные эмоции удивят тебя. Приближаясь к реальной триггерной ситуации, ты почувствуешь себя далеко

не так уверенно, как при простом обдумывании экспозиции. Ты временно теряешь объективность, из-за чего сделать решительный шаг становится труднее.

Если это происходит и уверенность в себе падает, попробуй провести серию воображаемых экспозиций, прежде чем переходить к реальным. Чем больше, тем лучше. Воображаемые экспозиции способны дать тебе мощный толчок.

ГЛАВА 9

ПРОВЕДЕНИЕ
ЭКСПОЗИЦИ-
ОННОГО
ЭКСПЕРИМЕНТА



НА СТАРТ! Внимание! Марш! Теперь ты готов провести свою первую экспозицию. Ты будешь действовать в соответствии с планом, который составил в предыдущей главе. Как это может выглядеть? Вот несколько вариантов:

- Ты можешь каждое утро говорить «привет» двум знакомым ребятам, с которыми обычно не разговариваешь.
- Ты можешь поднимать руку хотя бы один раз на каждом уроке литературы.
- Ты можешь пойти с другом на вечеринку.
- Проходя по коридору на перемене, ты можешь встречаться взглядом с ребятами.
- Ты можешь ходить в туалет в школе или в торговом центре.
- Ты можешь остаться на кухне и не уходить в свою комнату, когда у вас в гостях лучший друг твоего брата.
- Ты можешь не погружаться в телефон во время перерыва между уроками.

Это всего лишь несколько примеров. Твоего варианта может не быть в этом списке. Он отражает то, что ты уже узнал о триггерных ситуациях. Твой экспозиционный эксперимент будет уникальным, только твоим, и ты должен согласиться на его проведение совершенно добровольно.

РАЗМИНКА ПРИ ПОМОЩИ ВООБРАЖАЕМЫХ ЭКСПОЗИЦИЙ

В главе 6 ты узнал, что подготовиться к реальным экспозициям помогают воображаемые экспозиции. Ты даже попробовал провести такую экспозицию в ситуации, не связанной с социальной тревожностью, и, надеюсь, получил представление о том, чем могут быть полезны воображаемые экспозиции.

Они эффективны, потому что позволяют мозгу привыкнуть к пугающим ощущениям. Таким образом, твои страхи могут частично притупиться еще до того, как ты приступишь к настоящим экспозициям. Кроме того, это помогает понять, что ты способен выносить хотя бы просто мысль о предсказанных неприятных последствиях триггерной ситуации.

Воспринимай воображаемые экспозиции как генеральную репетицию. Если ты готов к реальной экспозиции, репетировать не нужно. Это не обязательный этап. Однако вот несколько причин, по которым тебе, возможно, все же захочется включить его в свою работу:

- Твоя оценка по шкале СЕД для этой экспозиции оказалась чуть выше того уровня, с которым ты чувствовал бы себя комфортно.
- Ты немного сомневаешься, начинать ли вообще проводить реальные экспозиции.
- У тебя хорошо развито воображение, и тебе легко представлять что-либо.
- Триггерная ситуация для твоей экспозиции возникает не каждый день.

Но даже если ты решишь пока не проводить воображаемых экспозиций, прочти, пожалуйста, этот раздел. В нем есть

информация, которая не повторяется больше нигде в этой книге.

Посмотрим, как обстоят дела у Дии, а затем я дам тебе несколько советов по поводу воображаемых экспозиций.

ОТЧЕТ ДИИ

Для Дии триггерная ситуация — поддерживать разговор с ребятами, которых она не слишком хорошо знает. Ее главная стратегия защиты — просить лучшую подругу Эллен быть посредником. Она пишет Эллен сообщения на переменах и на обеденном перерыве, да и перед началом уроков тоже, чтобы гарантированно с ней встретиться. Если Эллен по каким-то причинам нет в школе, Дия старается избегать малознакомых ребят.

Первая ступенька на лестнице экспозиций Дии — пойти на первую перемену, не написав предварительно Эллен. Ее план на эту экспозицию состоит в том, чтобы провести пять минут в школьном дворе около скамеек. Она предполагает, что если будет находиться там без подружки, то не будет знать, что сказать другим, или сморозит какую-нибудь глупость. Так или иначе, ребята подумают, что она странная. Вот ее отчет о проведении воображаемой экспозиции для этой ситуации.

Задача пойти на первую перемену, не написав предварительно Эллен, показалась мне слишком пугающей для реальной экспозиции, поэтому я решила для начала проделать это мысленно. Такой вариант получил оценку всего в 3 балла по шкале СЕД в сравнении с 5 баллами для реальной экспозиции.

Я провела воображаемую экспозицию одна в своей комнате, чтобы никто мне не помешал. Для начала я представила, как одна, без подружки, иду из раздевалки к скамейкам у школы. Это действие я оценила на 1 балл по шкале СЕД. Когда я представила, что прохожу мимо ребят, моя оценка немного подросла.

Мысленно направляясь к скамейке, я автоматически начала думать о том, где сейчас может находиться Эллен. Мне захотелось поискать ее, потому что написать ей я не могла. Я понимаю, что поиск подруги — это моя стратегия защиты, поэтому я не стала этого делать. Мысленно я продолжила двигаться вперед. Я не представляла себе разговор с кем бы то ни было на пути к скамейкам.

Дойдя до места назначения, я поняла, что мне непросто выбрать, где присесть, когда Эллен нет рядом. Я представила, что сажусь на свободное место, рядом с которым никого нет. Моя оценка ситуации сразу же подскочила до 3 баллов. Я представила, как у скамеек собирается все больше учеников, как они шутят и смеются. Я просто сидела там и представляла, как ем то, что принесла с собой. Я чувствовала себя неловко.

Я решила, что пять минут перемены истекли, и мысленно встала со скамейки. Когда я оказалась на воображаемом пути обратно в раздевалку, оценка вновь упала до 1 балла.

Эта экспозиция оказалась не такой пугающей, как я думала. Оценка ситуации не поднималась выше 3 баллов по шкале СЕД. Я чувствовала себя более свободно, чем ожидала.

Мне потребовалось совсем немного времени, чтобы представить, что могло бы произойти в течение пятиминутной экспозиции. Так что я проделала это еще дважды. Каждый раз я представляла, что не разговариваю ни с кем из ребят. После того как эти действия стали казаться мне совсем простыми, я немного усложнила задачу. Во время четвертой экспозиции я представила, что сажусь на скамейку рядом с Карен. Мы немного знакомы, и, кажется, она довольно милая. Я представила, что она поздоровалась со мной и я тоже сказала ей «привет». Мы обе уплетали свой перекус и наблюдали за другими ребятами. Я немного беспокоилась, что она попытается со мной заговорить, но, поскольку она тоже стеснительная, я чувствовала себя довольно свободно. Потом я сказала, что мне пора на английский, и попрощалась.

Всего я провела десять воображаемых экспозиций, постепенно набирая скорость. На все десять в итоге ушло пять минут. Моя уверенность в себе перед первой реальной экспозицией выросла, а оценка ситуации снизилась до 4 баллов по шкале СЕД. Я готова!

СОВЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ **ВООБРАЖАЕМЫХ ЭКСПОЗИЦИЙ**

Найди место, где тебя никто не побеспокоит. Ты будешь проводить экспозицию мысленно, представляя, что оказался в соответствующей ситуации. Так что тебе потребуется тихое местечко, где можно посидеть в одиночестве минут десять.

Представляй, что находишься в триггерной ситуации и не применяешь при этом никаких стратегий избегания или защиты. Нарисуй мысленным взором место и людей, с которыми связана твоя триггерная ситуация. Используй как можно больше органов чувств (зрение, обоняние, слух, вкус и осязание), чтобы правдоподобно представить ситуацию. Что ты слышишь? Разговаривают ли люди вокруг? Есть ли какой-то фоновый шум? Чувствуешь ли ты солнечное тепло или прохладное дуновение ветра? Сосредоточься на всей полноте своих ощущений, включая желание воспользоваться какой-нибудь стратегией избегания или защиты, если оно у тебя возникло.

Представь самый неприятный исход. Если твоя триггерная ситуация связана с конкретным событием — например, кто-то что-то сказал или сделал либо ты сам должен что-то сказать или сделать, — представь это событие. Подумай, что исход, который пугает тебя больше всего, становится реальностью.

Да, я хочу, чтобы ты рассмотрел тот вариант, которого больше всего боишься: ребята смеются над тобой, унижают или игнорируют тебя, сплетничают за твоей спиной. Рассматривай наихудший сценарий. Спроси себя: *«Какие мысли возникают при этом в моей голове? Какие эмоции я испытываю? Какие физические ощущения у меня возникают? Начинает ли мое сердце биться чаще, становится ли дыхание прерывистым? Возникает ли в теле дрожь?»* Если боишься, что в триггерной ситуации у тебя возникнут подобные ощущения, представь их сейчас.

Постоянно отслеживай изменения оценки по шкале СЕД. Если беспокоишься, что твоя тревожность растет, напomini себе, что поначалу так и должно быть. Это замечательно! Потому что, если в ходе экспозиции оценка по шкале СЕД не повышается, такая экспозиция бесполезна. Если ты начинаешь думать об использовании какой-нибудь стратегии избегания или защиты, остановись. Не делай этого. Представь, что воплощаешь в жизнь принятое решение и *не используешь эти стратегии*. Не меняй своего решения!

Используй воображаемую экспозицию как тренировку. Для нее не нужно заполнять предварительных и контрольных опросников. Проводя эти экспозиции, ты используешь оценку по шкале СЕД, а вот оценка веры в прогноз тебе не потребуется. Оценивать результаты предсказания тоже не нужно — этим ты займешься позже, во время первой настоящей экспозиции.

ЭКСПОЗИЦИОННЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Итак, ты готов.словно спортсмен, ты потренировался и теперь готов к выступлению!

Планируя свой экспозиционный эксперимент в предыдущей главе, ты разобрался, что тебе понадобится для его проведе-

ния. И тренировался, проводя воображаемые экспозиции. Тем не менее прежде чем начать действовать, необходимо еще раз просмотреть свой план.

Ты, наверное, уже как следует изучил предварительный опросник, который заполнял в предыдущей главе. Быть может, тебе захочется внести в него небольшие исправления по результатам работы с воображаемыми экспозициями. К примеру, Дия выяснила, что сложность экспозиции зависит от конкретного места, в котором она будет находиться во время перемены. Так что она будет учитывать в будущих экспозициях присутствие других ребят.

Кроме того, проверь еще раз оценку по шкале СЕД. После воображаемых экспозиций она могла немного снизиться. Проверь также свое предсказание, процент веры в него и уровень твоей уверенности в себе. Все это должно отражать нынешние ощущения. Возможно, твои представления и оценки по шкале СЕД уже начали меняться!

ПЕРВАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ ДИИ

Взгляни на предварительный опросник Дии, затем прочитай, как прошел ее эксперимент.

Что я планирую сделать? *Пройти в одиночку от шкафчика в раздевалке до скамеек, сесть там и перекусить.*

Какой исход больше всего меня беспокоит? *Эллен не будет рядом, и я окажусь одна среди незнакомых ребят. Кто-нибудь заговорит со мной, а я не буду знать, что ответить. Если я что-то скажу, мои слова покажутся ребятам нелепыми.*

Как я узнаю, что это действительно произошло? *Я увижу, что ребята с удивлением смотрят на меня. Я не смогу больше ничего сказать. А если скажу, ребята посмеются надо мной.*

Насколько сильно я верю, что мое предсказание верно (0–100%)? 60%.

Моя оценка по шкале СЕД: 4.

Какие стратегии избегания и защиты мне, возможно, захочется применить? Отправить сообщение Эллен. Поискать ее, прежде чем идти к скамейке. Не ходить к скамейке, а остаться в раздевалке.

Степень моей уверенности в том, что я смогу провести экспозицию без применения стратегий избегания и защиты (высокая, средняя или низкая): высокая.

После воображаемой экспозиции я проделала то же самое в реальной жизни. Я начала свою экспозицию после урока геометрии, на первой перемене.

Я взяла в руки телефон, и мне сразу же захотелось написать Эллен. Было странно не делать этого. Я даже забеспокоилась, что она может подумать, не случилось ли со мной чего-нибудь, ведь я всегда отправляю ей сообщение. Оценка ситуации поднялась до 4 баллов по шкале СЕД просто от осознания того, что сегодня Эллен не будет рядом. Но я понимала, что в этом и состоит смысл экспозиции. Я хотела проверить свое предсказание о том, что другие ребята сочтут меня неудачницей, если я буду сидеть в одиночестве и говорить глупости.

Я верила в собственное предсказание на 60%, то есть полагала, что оно скорее окажется верным, и меня это устраивало: я была способна с этим справиться.

Я планировала проводить экспозицию в течение пяти минут. Выйдя из класса, я сразу же отправилась в раздевалку и достала из шкафчика перекус. Мне потребовалось две минуты, чтобы дойти до скамеек под большим дубом. Пока я туда шла, мой мозг лихо-

радочно думал о том, не начнет ли кто-нибудь из ребят, сидящих на скамейках, говорить со мной. Хотя я была одна, никто не попытался со мной заговорить. Это немного удивило меня, но в то же время я почувствовала некоторое облегчение. По пути к скамейкам я оценивала ситуацию на 3 балла по шкале СЕД. Я вспотела от волнения.

Мне очень хотелось написать Эллен. Я подумала, что, если не буду просить ее присоединиться ко мне, а просто напишу, что я сижу на скамейке, это, наверное, не будет считаться стратегией защиты. Но я понимала, что это самообман. В итоге я не стала ей писать.

Добравшись до цели, я порадовалась, что проводила воображаемые экспозиции. Это подсказало мне, где лучше сесть, когда со мной нет Эллен. К счастью, на скамейке было несколько свободных мест. Я села на дальнем конце, возле самого дуба. На другом конце этой же скамейки сидел какой-то парень. Вроде бы он меня не заметил.

Когда я принялась есть, подошли еще несколько ребят. Никому из них, кажется, не было никакого дела до моего присутствия. Так что я немного расслабилась. Оценка по-прежнему составляла 3 балла по шкале СЕД. Казалось, что время тянется медленнее, чем при воображаемой экспозиции. Однако ребята так на меня ни разу и не взглянули, поэтому я не чувствовала потребности убежать отсюда. Оценка все это время оставалась неизменной. Пару раз она ненадолго снижалась на один балл. Это меня удивило, потому что я думала, что буду чувствовать себя очень неловко в течение всей экспозиции.

Завтра я планирую устроить такую же экспозицию. Я могу проводить ее дважды в день — на первой и на большой перемене. Судя по сегодняшнему опыту, моя оценка этой триггерной ситуации опустилась с 4 до 3 баллов по шкале СЕД. Мне кажется, у меня все получилось.

После проведения первой экспозиции Дия заполнила контрольный опросник.

Произошло ли на самом деле то, чего я больше всего опасалась? Нет.

Что произошло на самом деле? Удивилась ли я? Самую сильную тревогу я испытывала, когда шла от раздевалки к скамейкам. Но когда я села, ничего плохого не случилось. Никто со мной не заговаривал. Все просто занимались тем, чем обычно занимаются. Меня удивило, что я не чувствовала себя странно и другие ребята не смотрели на меня как на лузера. Еще несколько учеников сидели сами по себе и занимались своими делами.

Насколько сильно я верю, что мое предсказание было правильным (0–100%)? 10%.

Какой была в реальности моя оценка по шкале СЕД? 3.

Чему я научилась? Все было так же, как с воображаемой экспозицией: я поняла, что другим ребятам в сущности нет дела до того, чем я занимаюсь. Они просто собираются там и общаются со своими друзьями. То, чего я боялась, не произошло. Все это оказалось лишь игрой моего воображения.

ЧЕМУ ТЫ НАУЧИЛСЯ?

Как видишь, страхи Дии не стали реальностью. Она провела научный эксперимент и получила достоверный результат. Ее предсказание оказалось неверным, а уровень веры в прогноз упал с 60 до 10%. Иными словами, она практически переста-

ла верить в основанное на страхе предсказание по поводу этой триггерной ситуации.

Дия предполагала, что другие ребята непременно захотят с ней поболтать и она так разнервничается, что скажет какую-нибудь глупость. Ничего подобного не случилось. Мало того, она увидела, что ребята занимаются своими делами и не обращают на нее никакого внимания. Ее удивило, насколько проще и естественнее она чувствовала себя в этой ситуации, вопреки своим ожиданиям. Она узнала также, что прогнозы, которые делает ее разум, не всегда соответствуют действительности и что она иногда слишком легко совершает ошибки мышления. Это новое знание пригодится ей не только в будущих экспозициях, но и в обычной жизни.

Цель любой экспозиции — узнать что-то новое, поэтому последним этапом проводимого тобой экспозиционного эксперимента является запись результатов. Заполни контрольный опросник сразу после проведения своей первой экспозиции (план вопросов смотри в опроснике Дии).

Не нужно заполнять опросник после каждой экспозиции. Иногда ты будешь проводить больше одной экспозиции в день, так что нет смысла подводить итоги каждый раз. Но по мере того как число экспозиций будет расти и твои ответы начнут меняться, ты сможешь вносить в опросник исправления и дополнения.

Помни, что в основе твоих действий лежит научный метод. Ты спрогнозировал результат, а затем собрал объективные данные, чтобы проверить, соответствует ли твой прогноз действительности. Теперь ты можешь оценить, насколько точным было твое предсказание, основанное на страхе. Для этого сравни свои ответы в предварительном и контрольном опросниках. В первом же пункте контрольного опросника прямо задается вопрос, произошли ли предсказанные тобой события.

Даже если ты ответил отрицательно, потрать немного времени на то, чтобы сравнить два опросника более тщательно. Произошло ли то, чего ты больше всего боялся? Обернулось ли все так плохо, как ты предсказывал? Или ты легче перенес тревогу, чем предполагал? Изменилось ли твое отношение к ситуации? Тщательное изучение ответов на эти вопросы поможет мозгу упорядочить новые знания.

Будь очень внимателен на этом этапе. Помни, что люди, страдающие социальной тревожностью, склонны излишне заикливаться на отрицательных результатах и не замечать положительных. Если мозг, независимо от твоей воли, снова и снова проделывает это в ситуациях общения, то он учится помнить плохое и не обращать внимания на хорошее. И наоборот, закрепляя в мозгу полученные новые уроки, ты повышаешь шансы на то, что, оказавшись в похожей ситуации, вспомнишь, что все в порядке. Твой мозг не будет делать поспешных выводов и предсказывать нереалистичные негативные результаты, как раньше.

Очевидная разница между твоими предсказаниями, основанными на страхе, и тем, что случилось в реальности, может стать прекрасным стимулом для следующих экспозиций. Читая главу 10, ты оценишь, достаточно ли узнал нового благодаря уже проведенным экспозициям, чтобы перейти на следующую ступеньку экспозиционной лестницы.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В: Я провел несколько экспозиций, но мое отношение к триггерным ситуациям совсем не изменилось. Сколько еще экспозиций я должен провести?

О: Обычно мозг усваивает новое знание, если провести экспозицию несколько раз. Для каждого человека количество индивидуально. Одним хватает двух-трех экспозиций, другим требуется больше. Если ты провел много экспозиций, но твоя тревожность в триггерных ситуациях не уменьшилась, причин может быть несколько. Возможно, дело в том, что во время экспозиций ты пользуешься стратегиями избегания или защиты. А может, тебе нужно еще некоторое количество подходов.

Просмотри еще раз стратегии избегания и защиты, перечисленные в предварительном опроснике, особенно те, *которые можешь захотеть использовать*. Быть может, ты, сам того не сознавая, все же применил их?

Открой также список стратегий, которыми ты обычно пользуешься, но в опросник их не включил. Может быть, ты неосознанно использовал какую-то из них? В напряженной ситуации люди часто изобретают новые стратегии избегания или защиты. Что, если ты просто заменил одну стратегию на другую? Если это так, то от новой стратегии тоже следует отказаться. Если же дело не в стратегиях, тебе нужно продолжать практиковаться.

В: *Что, если я не уверен в том, что действительно смогу провести запланированную экспозицию?*

О: Если уровень твоей уверенности не поднимается выше среднего, предлагаю тебе провести еще несколько воображаемых экспозиций. Проведи, скажем, пятьдесят таких экспозиций, а затем снова оцени уровень своей уверенности. Обычно это срабатывает. Однако если тебе по-прежнему не будет хватать уверенности, попробуй проводить воображаемые экспозиции на том же месте, где обычно происходит триггерная ситуация. К примеру, Дия могла бы пройти

от раздевалки до скамейки в момент, когда вокруг никого нет (скажем, после уроков) и представить, что дело происходит на перемене. Ты также можешь попробовать упростить запланированную экспозицию, разбив ее на несколько под-ситуаций.

ГЛАВА 10

КАК ИЗВЛЕЧЬ
МАКСИМАЛЬНУЮ
ПОЛЬЗУ ИЗ
ЭКСПОЗИЦИЙ



ПОМНИШЬ СТЕФФИ, о которой мы говорили в предыдущих главах? Мы оставили ее в тот момент, когда она только завершила свою первую экспозицию, и ей не терпелось взобраться на следующие ступеньки лестницы. Теперь она успешно провела экспозиции еще для нескольких ступенек, в том числе для ситуаций, в которых она проходит по территории школы и разговаривает с малознакомыми ребятами. При этом Стеффи не применяла стратегий избегания и защиты. Ступенька для обеденного перерыва в сравнении с этими ситуациями показалась даже слишком простой, но Стеффи выполнила и ее, понимая, что дополнительная практика не будет лишней.

Следующей по уровню сложности ситуацией для Стеффи стало участие в вечеринке. Это та самая ситуация, благодаря которой мы и познакомились со Стеффи, — она не поехала на вечеринку с пищей к Эллиоту. Теперь ее подруга Лола пригласила ее на день рождения. Стеффи решила использовать приглашение как повод для экспозиции. На эту мысль ее толкнуло не только успешное прохождение предыдущих ступенек лестницы экспозиций. Помимо этого, она работала над своими социальными навыками. Если научиться начинать разговор, на вечеринке будет проще не использовать стратегию избегания, то есть не стоять в одиночестве и не молчать. Для Стеффи это работает так.

Придя на вечеринку, Стеффи видит, что Лола занята — общается с другими девочками. Это сразу же поднимает оценку ситуации до 3 баллов по шкале СЕД. Стеффи подумывает сбе-

жать, пока ее никто не заметил, но напоминает себе, что желание уйти с вечеринки раньше времени — это стратегия защиты. Она понимает, что увеличение оценки — явление вполне ожидаемое. Стеффи говорит себе, что проводит экспозицию и обязательно с ней справится. Так что она выходит во внутренний дворик, где замечает Эллиота. Стеффи подходит к нему и начинает разговор.

— Привет! Что ты пьешь?

— Фруктовый пунш, — отвечает он с улыбкой.

Видя, что Эллиот ее не игнорирует, Стеффи немного расслабляется и продолжает:

— Вкусно?

— Супер! Лола говорила, что это ее сестра готовила.

— Правда, ее младшая сестра? — Стеффи расслабляется еще больше, поняв, что они могут спокойно обсуждать такую простую вещь, как пунш. Желание сбежать пропало. Началась работа над новой ступенькой экспозиционной лестницы.

В этой главе мы разберем, как нужно подниматься по ступенькам лестницы. Кроме того, я дам тебе несколько советов по разработке эффективных экспозиций.

Хотя экспозиции — это самый полезный метод борьбы с социальной тревожностью, это не единственное, что ты можешь сделать. Подобно Стеффи, ты можешь развивать социальные навыки как инструмент снижения социальной тревожности. Во второй половине этой главы я расскажу о некоторых ключевых социальных навыках. Мы поговорим о том, как начинать разговор, вести беседу, предлагать другому человеку вместе заняться чем-нибудь. Кроме того, речь пойдет и о некоторых навыках ассертивности (то есть настойчивости и решительности).

СТУПЕНЬКА ЗА СТУПЕНЬКОЙ

Невозможно точно сказать, сколько нужно провести экспозиций, прежде чем подняться на следующую ступеньку. Я предлагаю делать это до тех пор, пока ты не почувствуешь себя свободно в триггерной ситуации без применения стратегий избегания и защиты. Признаком достижения этого уровня будет снижение оценки по шкале СЕД и веры в прогноз. Такое снижение означает, что с помощью экспозиций ты учишься чему-то новому.

По мере повышения уровня комфорта в той или иной ситуации меняется и контекст, в котором ты проводишь каждую экспозицию. Предположим, на текущей ступеньке ты отрабатываешь зрительный контакт и приветствие при встрече с кем-то из сверстников. Проведя эту экспозицию, ты можешь затем повторить ее в каких-то других условиях. Если ты начал с экспозиций в коридоре школы перед началом уроков, теперь ты можешь проводить их на перемене, в обеденный перерыв, перед определенным уроком, после урока, уходя из школы и так далее.

После того как ты провел свою первую экспозицию достаточное количество раз, чтобы почувствовать себя свободно, пора переходить на следующую ступеньку. Вернись к лестнице и посмотри, что дальше. Прежде чем продолжать работу, пересмотри свою оценку для следующей ситуации. Вероятно, она снизилась, потому что во время экспозиции для первой ступеньки ты чему-то научился. Следующая ступенька может даже показаться тебе слишком простой. В этом случае ты, возможно, захочешь внести изменения в свою лестницу экспозиций. Не стесняйся объединять ступеньки, если тебе хочется выбрать задание посложнее. Помни, что именно ты решаешь, какие задания выполнять!

Продолжай подниматься по лестнице. Пройдя все ступеньки, ты будешь готов к планированию следующей лестницы. Вернись к своим карточкам и выбери следующую ситуацию. Затем повтори весь процесс.

Ты не обязан соблюдать первоначально установленный порядок карточек. Если сейчас тебе кажется более уместным выбрать другую триггерную ситуацию, так и сделай. Решаешь ты. Самое важное — поддерживать темп. Проводи экспозиции регулярно, по возможности ежедневно. Продолжать движение проще, чем возобновлять его после нескольких дней перерыва.

ИДЕИ ДЛЯ ЭКСПОЗИЦИЙ

Разработка экспозиций — дело творческое. Чтобы подстегнуть твое креативное начало, приведу несколько идей для экспозиционных экспериментов в распространенных триггерных ситуациях. Эти идеи нацелены на разные проявления страха. Скорее всего, одни из них подойдут тебе лучше, чем другие, — ты поймешь это, опираясь на свой список триггерных ситуаций. Опробуй эти экспозиции в уме, чтобы понять, какие будут наиболее полезными.

Ситуация	Идеи экспозиций
Активно работать на уроке	Задать вопрос. Ответить на вопрос. Вызваться читать вслух. Написать что-нибудь на доске. Попросить учителя повторить что-то. Попросить учителя о дополнительной помощи. Попросить у учителя отзыв или рекомендательное письмо.

Ситуация	Идеи экспозиций
Высказывать свое мнение или говорить о своих предпочтениях	Высказать свое мнение о книге, песне, виде спорта, уроке, фильме или видеоигре. Не согласиться с другом, даже если он не отступает от своего мнения. Предложить занятие, место для обеда или фильм, который можно посмотреть. Не согласиться с предложением («Я, пожалуй, съем тако, а не бургер»). Высказать свое позитивное или негативное отношение к приятелю («Я так веселился, когда...», «Мне было так обидно, когда ты не смог...»).
Общаться со сверстниками (не только друзьями)	Пригласить кого-нибудь вместе делать уроки после школы. Пригласить кого-нибудь на спортивное мероприятие. Задержаться после тренировки или музыкальной репетиции и поболтать со сверстниками. Улыбнуться и сказать «привет» другим ребятам. Посмотреть в глаза, улыбнуться и поздороваться с другими ребятами. Начать разговор на перемене, до или после уроков. Выложить пост в социальную сеть. Сходить на вечеринку. Устроить вечеринку. Пойти на танцы в школе.

Ситуация	Идеи экспозиций
Обращаться с просьбой	Спросить у сверстника дорогу куда-либо. Спросить у сверстника время или дату. Попросить у сверстника конспект лекций. Попросить сверстника об услуге.
Быть в центре внимания	Специально что-нибудь уронить. Войти в класс с небольшим опозданием. Окликнуть издали друга во дворе школы. Громко засмеяться. Специально что-нибудь пролить.
Другие идеи	Вернуть покупку в магазин. Попросить в магазине показать тебе тот же товар в другом размере или расцветке. Узнать по телефону время работы или расположение магазина либо сделать заказ. Позвонить по телефону в присутствии других людей. Поесть в присутствии других людей. Писать или набирать какой-нибудь текст в присутствии других людей. Отправлять сообщения в присутствии других людей. Пользоваться общественным туалетом, когда другие находятся возле кабинки и слышат все, что происходит (можно принести с собой воды и выливать ее в унитаз, чтобы шум был громче). Всморкаться в присутствии других людей. Одеться слегка небрежно или ходить с пятном на одежде.

ЭКСПОЗИЦИИ К ТЕЛЕСНЫМ ОЩУЩЕНИЯМ ТРЕВОГИ

В главе 6 мы говорили об экспозициях к телесным ощущениям тревоги, которые также называют *интроцептивными экспозициями*. Поскольку мне не хотелось усложнять материал в начале, я не стала включать в предыдущие главы примеры этого типа экспозиций. Теперь давай рассмотрим подробнее, когда и как ты можешь проводить такие экспозиции.

Изучи свои телесные ощущения. Твоя первая задача — разобраться, каких именно телесных ощущений ты боишься и почему. Для этого постарайся вспомнить, когда ты в последний раз испытывал сильную тревожность в ситуации общения. Спроси себя: *«Какие ощущения возникают в моем теле, когда я нахожусь в состоянии тревоги? Чего я боюсь из-за этих ощущений?»* С помощью техники падающей стрелы определи, что именно пугает тебя в этих ощущениях.

Вот список часто встречающихся телесных ощущений, который, возможно, поможет тебе:

- Потливость.
- Учащенное дыхание.
- Покраснение кожи на лице.
- Головокружение.
- Дрожь.
- Учащенное сердцебиение.

Делай упражнения на глубокое и частое дыхание. Определив ощущения, вызывающие у тебя страх, попробуй вызвать их намеренно. Как и экспозиции любого другого типа, интроцептивные экспозиции проводятся для того, чтобы твой мозг привыкал к страху. Так он научится меньше бояться.

Самым эффективным способом вызвать любые телесные проявления тревоги является намеренная гипервентиляция,

то есть глубокое и частое дыхание. Такое дыхание не опасно. Именно этим методом я пользуюсь в 99% случаев, когда работаю с подростками. Так что если твои ощущения тревоги проявляются — это прилив крови к лицу или сильное потоотделение, — то я рекомендую тебе попробовать такой способ.

Обрати внимание: чтобы делать это упражнение, у тебя должно быть все в порядке со здоровьем. Если ты страдаешь астмой, эпилепсией или имеешь проблемы с сердцем, проконсультируйся со своим врачом, прежде чем проводить намеренную гипервентиляцию.

Будь готов к физической нагрузке при выполнении этого упражнения. У тебя должны возникнуть ощущения, как во время настоящей тренировки! Как и при любой другой экспозиции, не применяй стратегии избегания и защиты. К примеру, не нужно себя успокаивать словами: «Это просто упражнение, это не по-настоящему». Позволь своим ощущениям проявиться во всей полноте. Не останавливайся, пока не истечет отведенное время.

Вот что следует делать на первом сеансе:

1. Дыши ртом глубоко и часто 15 секунд, прилагая как можно больше силы для каждого вдоха и выдоха.
2. После паузы увеличь продолжительность дыхания в таком режиме до 30 секунд.
3. После еще одной паузы, если получится, увеличь время до 60 секунд.

Во время следующих сеансов, доведя время дыхания до 60 секунд, ты можешь ограничиться выполнением третьего шага. Подыши 60 секунд, сделай паузу, подышав нормально, затем подыши глубоко и часто еще 60 секунд. Двух или трех подходов по 60 секунд, как правило, достаточно. Опирайся на свои ощущения.

После каждого сеанса дыхания задавай себе три вопроса: *«Какие телесные ощущения я испытал? Насколько это похоже на то, что я чувствую при тревоге? (Оцени по шкале от 1 до 10, где 10 — точно такие же ощущения.) Как я оценю это по шкале СЕД?»*

Поначалу оценка по шкале СЕД может слегка повыситься. По мере проведения новых сеансов она будет снижаться. Если ты сможешь воспроизвести телесные ощущения, очень близкие к тем, которые в реальности испытываешь при тревоге, то многое узнаешь благодаря этим экспозициям.

Попробуй другие упражнения. Не каждый способен с помощью глубокого и частого дыхания вызвать такие же телесные ощущения, как при тревоге в реальной жизни. Если у тебя не получается это сделать, такой тип экспозиции тебе не поможет.

К счастью, существуют и другие способы вызвать у себя телесные проявления тревоги. К этим способам относятся, в частности, бег на месте и бег вверх по лестнице. Следуй тем же инструкциям, что и для гипервентиляции, но вместо быстрого дыхания бегай на месте (или беги вверх по лестнице) в течение того же периода времени. Затем задай себе те же вопросы.

Ты можешь также проводить экспозиции, нацеленные на страх того, что к лицу прильет кровь, ты будешь дрожать и потеть. Вот несколько методов, при помощи которых можно вызвать эти ощущения:

- Посидеть какое-то время рядом с обогревателем.
- Полежать в жаркой комнате, завернувшись в одеяло.
- Быстро выпить горячей жидкости (будь осторожен, чтобы не обжечь рот или горло).
- Сделать несколько отжиманий.
- Постоять, держа грузы в вытянутых руках.

- Если тебя беспокоит, что другие заметят, как ты потеешь или краснеешь, можешь провести реальную экспозицию для проработки этих ощущений. Перед тем как оказаться в ситуации общения, сделай одно из двух:
 - побрызгай на себя водой, чтобы было похоже, что ты вспотел;
 - наложи на лицо румяна, чтобы изобразить прилив крови.

ОТРАБОТКА СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Если у тебя социальная тревожность, тебе, должно быть, не раз случалось избегать общения или публичных выступлений. Это мешает отрабатывать навыки, необходимые для успешного взаимодействия с другими людьми. Выполнение КПТ-программы, представленной в этой книге, поможет справиться с этим. Но ты можешь сделать больше.

Приведу несколько советов о том, как начинать разговор, поддерживать беседу, менять тему и делать приглашения. Ты узнаешь также о навыках ассертивности, к которым относятся невербальная коммуникация, выражение предпочтений, умение говорить «нет» и делиться своими чувствами.

КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР

Для начала определим, как распознать хорошую возможность для разговора. Когда, по-твоему, лучше всего начинать разговор? Подумай, когда ты обычно находишься среди сверстников. Возможно, ты уже рассматривал такие ситуации, пока планировал и проводил экспозиции:

- Перед началом уроков или после занятий, перед тренировкой или собранием либо после них.

- В ожидании начала урока или собрания.
- Во время разминки или заминки на тренировке.
- В очереди в школьной столовой.
- За столиком в школьной столовой.
- На остановке в ожидании автобуса или в автобусе.
- В любое время, когда ты оказываешься рядом с кем-то.

А теперь подумай, что можно сказать, если возникла удачная возможность для разговора. Начни с какой-нибудь простой фразы. Это может быть комментарий или вопрос, побуждающий собеседника заговорить. Например, о том, что вас объединяет. К примеру:

«Да, экзамен по истории был жесткий».

«Что ты думаешь об этой лабораторной по физике?»

«Ты закончил домашку?»

«Вау, ну и жара сегодня!»

«Какую тему ты выбрал для эссе?»

«Классный шарфик! Я тоже ищу себе что-то подобное».

«Что ты будешь на обед?»

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ НЕПРИНУЖДЕННЫЙ РАЗГОВОР

Что делать после того, как контакт установлен? Непринужденно общаться, то есть говорить на нейтральные темы, такие как погода, домашние задания или общие воспоминания. Ни ты, ни твой собеседник не собираетесь слишком откровенничать и разговаривать долго. Это просто способ почувствовать себя более свободно в присутствии других людей.

Приведу простую формулу для подростков, которые хотят выработать у себя навык непринужденного общения:

1. Задать вопрос.
2. Выслушать ответ.

3. Задать еще один вопрос, связанный с ответом на первый.
4. Повторить шаги 2 и 3.

Повторяй эти шаги снова и снова, каждый раз задавая новый вопрос, связанный с предыдущим ответом.

Для успешного разговора существует правило: нужно по возможности задавать вопросы открытого типа, а не те, на которые можно ответить «да» или «нет». В начале можно задать закрытый вопрос, чтобы определиться с темой, а затем поддерживать разговор при помощи открытых вопросов. Смотри, как это работает для Тоби:

Тоби: Ты был на репетиции хора вчера? [Закрытый вопрос.]

Крис: Ну да.

Тоби: Какие песни пели? [Открытый вопрос.]

Крис: Мы повторяли песни весеннего концерта.

Тоби: И как? [Открытый вопрос.]

Крис: На удивление неплохо на самом деле. Кроме последней песни.

Тоби: Да? А что не так с последней? [Открытый вопрос.]

Крис: Народ даже не помнит слова. Если придешь сегодня, будет лучше. У тебя сильный голос, и ты всегда помнишь текст. Это могло бы помочь тем, у кого не получается выучить слова.

Тоби: Спасибо. Увидимся на репетиции.

КАК СМЕНИТЬ ТЕМУ

Непринужденный разговор не может долго крутиться вокруг одной темы, рано или поздно придется ее сменить. Тебя может беспокоить этот момент, если ты не знаешь, что сказать в такой ситуации.

Помни, что в любом разговоре участвуют минимум двое. Вести и поддерживать разговор — не только твоя задача. Твой собеседник тоже будет что-то предлагать. Возможно, он попробует сменить тему раньше, чем ты. Если этого не произойдет, ты можешь сделать это, например, когда вам больше нечего сказать на изначально предложенную тему или когда в разговоре возникает долгая пауза.

Моменты неловкого молчания во время разговора — это нормально. Иногда после такой паузы разговор естественным образом продолжается на ту же тему или близкую. В других случаях молчание означает, что вам пора сменить тему. Если ты решишься на это, то снова можешь воспользоваться формулой непринужденного разговора. К примеру, вместо окончания разговора с Крисом Тоби мог продолжить его примерно так:

Крис: ...Это могло бы помочь тем, у кого не получается выучить слова.

Тоби: Спасибо. [Пауза.] Ты уже сделал домашку по математике? [Закрытый вопрос.]

Крис: Нет.

Тоби: Сколько, по-твоему, на нее уйдет времени? [Открытый вопрос.]

Крис: Не знаю. На прошлую ушел час. Я собираюсь начать делать ее до репетиции хора.

Тоби: Похоже, домашка будет трудная!

Если разговор подошел к естественному завершению, ничего больше говорить не надо. Можешь добавить что-нибудь вроде: «Ну ладно, увидимся на уроке» — и уйти. Здесь нет никаких общепринятых правил. У всех есть свои дела и планы, это нормально.

КАК ПРЕДЛОЖИТЬ ЧЕЛОВЕКУ ЗАНЯТЬСЯ ЧЕМ-НИБУДЬ ВМЕСТЕ

Упражняясь в непринужденных разговорах, ты с каждым разом будешь чувствовать себя все более свободно в общении с другими людьми. Ты поймешь, что главное — не *что* ты говоришь, а тот простой факт, что ты взаимодействуешь с окружающими и поддерживаешь с ними связь.

Как сделать эту связь более прочной? Для этого нужно проводить время вместе! Например, приглашать в гости и принимать приглашения. Это, в свою очередь, поможет дружбе развиваться.

Большинство подростков, страдающих социальной тревожностью, никого никуда не приглашают, потому что боятся получить отказ. Если же человек соглашается, они боятся, что он сделал это из вежливости, а на самом деле не хочет проводить время вместе. (Это попытка читать мысли, а значит, ошибка мышления.) Чтобы попрактиковаться делать приглашения, попробуй для начала просто что-то предлагать людям. Как и в непринужденном разговоре, избегай прямых закрытых вопросов. Например:

Приглашение в форме закрытого вопроса: «Ты хотел бы встретиться?»

Лучше скажи так: «Может, мы могли бы как-нибудь встретиться?»

Приглашение в форме закрытого вопроса: «Хочешь позаниматься в библиотеке?»

Лучше скажи так: «Может, мы могли бы как-нибудь вместе позаниматься в библиотеке?»

Собеседник может дать тебе положительный, отрицательный или нейтральный ответ.

- **Положительный.** Положительный ответ будет звучать примерно так: «Было бы замечательно. Спасибо». Получив

такой ответ, ты должен предложить конкретный план и обмен контактами. К примеру: «Как насчет того, чтобы пойти заниматься в кафе в субботу после обеда? Дай мне свой номер телефона, я позже пришлю тебе сообщение с местом встречи».

- **Нейтральный.** Нейтральный ответ может звучать просто: «Возможно». Получив такой ответ, ты, в свою очередь, тоже можешь ответить чем-то нейтральным. Например, сказать: «Окей». Затем сделай паузу. Если почувствуешь, что узнал этого человека поближе, попробуй пригласить его еще раз. Помни: объяснений для нейтрального ответа на приглашение множество. Может быть, человек, которого ты приглашаешь, стесняется или в этот момент думает о другом.
- **Отрицательный.** Отрицательный ответ может звучать примерно так: «Нет, совершенно нет времени. Извини». В этом случае я советую тебе завершить разговор и уйти. Возможно, будет немного обидно. Но ты тем не менее можешь похвалить себя и даже мысленно похлопать по плечу, ведь ты приложил усилия, чтобы совершить действие, вызывающее у тебя дискомфорт. Молодец!

НАВЫКИ АССЕРТИВНОСТИ

Быть ассертивным означает прямо и честно выражать свои мысли, чувства и потребности и в то же время уважать права и потребности других людей. Ассертивность не предполагает грубости и агрессии. Многие подростки, страдающие социальной тревожностью, испытывают трудности со взаимоуважительным общением. Это ограничивает глубину и качество отношений с другими людьми. Если ты беспокоишься, что

открытое выражение мыслей, чувств и предпочтений приведет к тому, что тебя отвергнут, то не научишься строить глубокие и гармоничные отношения.

Вот несколько способов развивать навыки ассертивности. Можешь сделать отработку этих важных навыков одной из своих экспозиций.

Используй невербальные средства коммуникации. То, как ты держишься во время разговора, может рассказать о многом. Это целый язык, который поможет почувствовать ассертивность и проявить ее при общении. Поддерживать зрительный контакт, стоять прямо, лицом к человеку, с которым разговариваешь, — это признаки коммуникации в духе ассертивности. Начни с малого и постепенно развивай эти навыки. Если зрительный контакт получил от тебя более высокую оценку по шкале СЕД, чем прямая спина, начни с выработки уверенной осанки.

Выражай свои предпочтения. Если тебе трудно выражать свои желания из-за опасений, что другим твои слова не понравятся, окружающие могут подумать, что у тебя нет своего мнения. Если ты не будешь говорить о том, что тебе нравится или не нравится, тебя могут счесть нерешительным. Твое мнение важно для окружающих. Высказывая вслух свои мысли, ты формируешь социальные связи — близкие отношения и поверхностные знакомства. Если высказывание своего мнения повышает оценку ситуации по шкале СЕД, необходимо практиковаться до тех пор, пока ты не почувствуешь себя в этой ситуации более комфортно.

Для выражения своих предпочтений полезно использовать «я»-высказывания (предложения, начинающиеся с «я» или «мне»). Например, ты мог бы сказать: «Мне нравится музыка Жанель Монэ. А тебе?» Или: «Мне нравится пиццерия “У Пита”. А тебе какая пиццерия больше всего нравится?» Или: «Больше всего мне нравится заниматься в студенческом клубе».

Говорить «нет» — это нормально. Тебя, возможно, беспокоит, что если ты откажешься сделать что-то, о чем просит другой человек, то он разозлится, будет разочарован или у него сложится плохое мнение о тебе. Случалось ли тебе когда-нибудь соглашаться на что-то, чего на самом деле делать не хотелось? Да, непосредственно в момент просьбы проще сказать «да», но, вполне возможно, впоследствии ты сильно об этом пожалеешь.

При отказе ты можешь начинать фразу с «Извини, но...», а затем кратко объяснять, почему не можешь или не хочешь делать то, о чем тебя просят. Если собеседник настаивает или умоляет тебя, сохраняй спокойствие и говори: «Извини, не могу». Попробуй потренироваться перед зеркалом, придумав несколько сценариев отказа.

Говори о том, что чувствуешь. Если ты страдаешь социальной тревожностью, выражение собственных чувств может оказаться самой трудной частью освоения навыков ассертивности. Например, ты боишься, что, если ты сделаешь кому-то комплимент, тебя сочтут подлизой, прилипалой и решат, что «это уж слишком». Однако если всегда держать свои чувства при себе, можно упустить позитивный совместный опыт с другим человеком.

Поскольку никто не умеет читать мысли других людей, умение выражать свои чувства очень важно. К примеру, как Джо должен догадаться, что ты оскорблен его замечанием по поводу твоей национальности, если ты ему об этом не скажешь? Как Сара поймет, что тебе очень нравится ее наряд, если ты промолчишь?

Этот навык не всегда связан с откровенностью и не предполагает открытого выражения и обсуждения твоих самых сокровенных тайн. Способность выражать гнев, грусть и разочарование — чувства, которые каждый из нас в какой-то

момент испытывает, — важна для построения отношений. Я предлагаю тебе начать с простых чувств и комплиментов. Ощутив себя свободно на этом уровне, ты сможешь двинуться дальше.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В: *Не является ли признаком ассертивности в общении излишняя напористость и командный тон?*

О: Это слово имеет множество значений. В этой книге понятие «ассертивность» связано с твоими желаниями, предпочтениями, убеждениями и мнениями, а также с тем, чего ты не хочешь, не любишь или не принимаешь. Проявлять ассертивность не значит подавлять других или командовать.

Кстати, далеко не все будут соглашаться с твоими мнениями, предпочтениями и желаниями. Если бы это было так, мир был бы очень скучным! Человек рассказывает другим о том, что им движет, и на этой базе формируются дружеские и романтические отношения. Люди — существа общественные, мы любопытны и хотим всё знать друг о друге.

В: *Если бы я был умнее, я бы нравился людям. Разве мне не надо пытаться стать лучше во всем?*

О: Ученые как-то провели исследование о том, что делает нас привлекательными для окружающих. Испытуемые слушали, как люди отвечают на вопросы: кто-то делал это идеально, кто-то похуже. Один из тех, кто отвечал правильно, допустил оплошность — пролил кофе на свой новый костюм. В конце испытуемые должны были сказать, кто им больше всего симпатичен. Как ты думаешь, кто это был?

Дам подсказку: это был не тот, о ком подумало бы большинство подростков, страдающих социальной тревожностью. Не тот, кто все сделал идеально. Больше всего симпатии вызвал человек, который отвечал хорошо, но при этом совершал ошибки. Это явление известно как *эффект провала*: тот, кто делает промахи, кажется нам более привлекательным, чем тот, кто выполняет все безупречно, как супергерой. Так что острый ум и блестящее чувство юмора в любой ситуации не всегда помогают понравиться окружающим. Они предпочитают увидеть тебя настоящего, не скрывающего своих слабостей.

В: *Помогает ли социальная дистанция бороться с социальной тревожностью?*

О: Теперь, когда мы знаем, каково это — жить в мире, где всех призывают соблюдать социальную дистанцию (возможно, в будущем нам еще не раз предстоит прибегать к этой мере), это очень важный вопрос. Ты мог заметить, что, соблюдая дистанцию, испытываешь немедленное облегчение. Дело в том, что социальное дистанцирование вынуждает держаться подальше от своих триггеров. А еще оно дает зеленый свет использованию твоих любимых стратегий избегания и защиты. Кроме того, социальное дистанцирование перекрывает возможность проводить экспозиционные эксперименты.

Может показаться, что дистанция помогает бороться с социальной тревожностью, но на самом деле это не так. Разница в том, что, в отличие от стратегий избегания и защиты, ты соблюдаешь социальную дистанцию ради собственного здоровья и здоровья окружающих. Следует понимать, что, когда период социального дистанцирования завершится, твоя тревожность может усилиться. Это будет подходящий момент для начала (или возобновления) экспозиций.

В: Мне кажется, что на самом деле со мной никто не хочет общаться. Не получится ли так, что мне станет только хуже, если я попытаюсь стать более общительным?

О: Наши мысли обладают огромной силой. Если ты убежден, что другие люди не хотят с тобой общаться, то, конечно, тебе трудно представить, что ты можешь им понравиться. Предлагаю спланировать несколько экспозиционных экспериментов для ситуаций, подпитывающих эту убежденность. Так ты сможешь убедиться в своей правоте или, напротив, опровергнуть свое убеждение. Если будешь изо всех сил избегать общения с другими ребятами, то не получишь шанса убедиться в ошибочности своих представлений.

Экспозиции могут включать в себя постепенное снижение выстроенных барьеров. К примеру, ты можешь принять решение вступать в зрительный контакт и здороваться. Когда начнешь это делать, ищи объективные свидетельства в пользу своего прогноза о том, что должно при этом случиться. Как ты узнаешь наверняка, что кто-то не хочет с тобой общаться? Сколько человек должны тебя проигнорировать, чтобы ты бросил свои попытки? Отслеживай объективные данные, чтобы достоверно понять, что произойдет.

ГЛАВА 11

КАК ТЫ СПРАВЛЯЕШЬСЯ?



ПРОВЕДЕНИЕ ЭКСПОЗИЦИЙ требует дисциплины, решительности и способности сосредоточиться на научном методе. Ты выполняешь эту программу, основанную на экспозициях, потому что понимаешь, что она работает. Тем не менее полезно вспомнить о конечной цели. Если вдруг на тебя навалилось уныние, спроси себя: «Зачем я все это делаю?» Твой ответ: «Чтобы чувствовать себя более уверенно и свободно в ситуациях общения».

СЛЕДИ ЗА ПРОГРЕССОМ

Прогресс и мотивация всегда идут рука об руку. Отслеживание своего прогресса повышает твою мотивацию продолжать работу. К тому же фиксирование прогресса, достигнутого за день, неделю и более длительный срок, делает тебя более ответственным.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПРОГРЕСС

Проверяй себя каждый день. Удастся ли тебе воздерживаться от применения стратегий избегания и защиты в любой триггерной ситуации? Если нет, где происходит сбой? Идеал недостижим, и нет смысла ожидать абсолютного успеха, особенно во время первых экспозиций. Если происходит срыв, не ругай себя. Попытайся определить, что произошло, и вернуться на правильный путь.

Надеюсь, ты проводишь экспозиции по несколько раз в день. Не забывай регулярно заполнять предварительный

и контрольный опросники. Зафиксированные в них реакции дают информацию о твоём прогрессе. Пожалуйста, не пропускай вопрос «Чему я научился?» после завершения каждой экспозиции и перед тем, как планировать новые. Ответ на этот вопрос помогает объединить и закрепить новые знания, которые мозг усвоил при проведении экспозиций.

Я советую тебе сделать ещё один шаг и завести привычку записывать свои впечатления в дневнике. Ты можешь делать это в блокноте или на планшете. Раздели страницу пополам вертикальной линией. Слева записывай доэкспозиционные данные — процент веры в прогноз и оценки по шкале СЕД. Справа можно записать послеэкспозиционные данные: процент веры в прогноз теперь и текущую оценку по шкале СЕД.

Вот как выглядел дневник Дии после нескольких экспозиционных экспериментов:

	До		После	
Экспозиция 1	Вера в прогноз 60%	СЕД 4	Вера в прогноз 10%	СЕД 3
Экспозиция 2	Вера в прогноз 100%	СЕД 5	Вера в прогноз 20%	СЕД 4
Экспозиция 3	Вера в прогноз 50%	СЕД 3	Вера в прогноз 2%	СЕД 2

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ПРОГРЕСС

Если ты ведёшь дневник, в который вносишь данные о каждой экспозиции и проставляешь даты, то со временем сможешь отследить свой прогресс. Естественно, тебе хочется, чтобы

снижались и оценки по шкале СЕД, и процент веры в прогноз, который тебя пугает. Однако постепенно переходя к новым лестницам экспозиций, ты можешь не заметить свой прогресс. Кроме того, во время первых экспозиций твоя тревожность может даже усилиться, прежде чем пойти вниз. Отслеживание результатов поможет не поддаваться эмоциям. Объективные числовые данные послужат мощным и убедительным свидетельством твоего прогресса.

ПРОГРЕСС ЗА МЕСЯЦ И ЗА БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ

Разумеется, при проведении экспозиций каждый движется в своем темпе. Возможно, уже спустя месяц ты поймешь, что чувствуешь себя достаточно хорошо и цель достигнута. А может, ты будешь двигаться медленно и работать над экспозициями на протяжении нескольких месяцев. Важно лишь, чтобы ты не останавливался до тех пор, пока не сможешь находиться в триггерных ситуациях без стратегий избегания и защиты.

Когда будешь готов прекратить экспозиции, сядь и еще раз просмотри все свои данные. Иногда мы забываем, каким сложным какое-то действие было вначале, если впоследствии оно стало даваться нам проще. Может быть, ты добился большего прогресса, чем осознаешь. Просмотр собранных данных точно покажет, чего тебе удалось достичь. Кроме того, он побудит тебя предпринять шаги, необходимые для сохранения достигнутого.

КАК СОХРАНИТЬ ДОСТИГНУТОЕ

Ты усердно работал, стремясь чувствовать себя свободно в ситуациях общения, поэтому очень важно сохранить все то, чего удалось достичь. А достигнутый результат, в свою очередь,

поможет справиться с другими триггерными ситуациями в будущем. Ты наверняка еще столкнешься с ними. Ты поступишь в университет, начнешь работать, сделаешь карьеру, познакомишься со множеством новых людей, будешь с кем-то встречаться и так далее. Но твоя восприимчивость к тревоге никуда не денется. Так что давай поговорим о том, как держать тревожность под контролем.

Продолжай тренировать свой разум. Даже после завершения экспозиций продолжай регулярно тренироваться. Я рекомендую составить список триггерных ситуаций, оказавшихся самыми трудными или просто достаточно редких, и каждую неделю выбирать две-три из них для проведения экспозиций. Делай это постоянно.

Это можно сравнить с тем, как атлеты поддерживают спортивную форму в межсезонье. Им необходимо сохранять силу и выносливость, чтобы выдержать более интенсивные тренировки, которые начнутся в новом сезоне. Я как спортсменка, принимавшая участие в соревнованиях с десяти лет, хорошо это знаю. Однажды, получив травму в межсезонье, я прекратила тренировки. Этот урок оказался очень болезненным! Первые шесть недель после возобновления тренировок были просто пыткой. К тому же из-за растренированности я была куда сильнее подвержена травмам. После этого печального опыта я больше никогда так не запускала свою физическую форму.

Не беспокойся, если однажды твоя оценка по шкале СЕД окажется выше ожидаемой. Рассматривай это как напоминание о том, что необходимо поддерживать форму. Не кори себя за это. Просто осмысли ситуацию и возвращайся к обычному графику, пользуясь знаниями, которые почерпнул из этой книги. Теперь ты знаешь, как работает тревожность: что ее подпитывает и как с ней бороться. Научившись пользоваться

ся методом КПТ, ты приобрел навыки, которые помогут справиться с тревожностью и поддерживать достигнутый уровень на протяжении всей жизни.

Будь ответственным, но при этом относись к себе с сочувствием. Иногда будет проще, иногда сложнее. Может так случиться, что в какой-то день все подряд будет вызывать у тебя тревогу и она покажется более сильной, чем обычно. Такова природа проблем с тревожностью: она то усиливается, то ослабевает. Каждый, кто проводит экспозиции, сталкивается с этим. Нужно время от времени напоминать себе, что это нормально.

Кроме того, в некоторые дни следовать программе проще, чем в другие. Этого следует ожидать. Например, если ты часто чувствуешь подавленность, в такие периоды тебе может показаться, что тревожность усиливается. Свою роль могут сыграть и гормоны. Так, большинство женщин, страдающих социальной тревожностью, испытывают обострение в период предменструальной фазы цикла.

Вместо того чтобы критиковать себя из-за ошибок или нерешенных задач, попытайся проявить к себе сочувствие. Один из способов сделать это — представить, что ты — это твой друг. Что бы он посоветовал тебе? Стал бы он упрекать тебя и говорить, что ты никогда не добьешься успеха? Конечно нет! Друг выслушал бы тебя, проникся твоими чувствами и попытался помочь решить проблему. Если рядом нет друга, стань другом самому себе!

Не пропускай признаки рецидива. Спроси себя: *«По каким признакам я определю, что моя тревожность усилилась?»* Ответом, вероятно, будет более частое использование стратегий избегания. Учитывая, что стратегии избегания не всегда заметны даже тебе самому, следует выявить их заранее. Как выглядело бы такое избегание? Будь честен с самим собой. Прими

тот факт, что тревога — это сильная эмоция, которая вполне способна обманом вынудить тебя к поиску вполне убедительных предлогов. Например, ты говоришь себе: «Я просто сегодня не в настроении». Или: «У меня слишком много домашних». Или: «Пойду в следующий раз».

Что, если случится рецидив? Во-первых, я хочу, чтобы ты понимал: если ты боишься рецидива — и пытаешься выбросить тревожные мысли из головы, чтобы избежать его, — то вероятность рецидива повышается. Лучше всего в этом случае принять ситуацию: признай, что твой разум и в будущем может заикнуться на каких-то страхах, но помни, что у тебя есть инструменты, стратегии и опыт, которые позволят справиться с любыми осложнениями.

Скорее всего, ты еще не раз будешь тревожиться из-за того, что о тебе могут подумать другие. Само по себе ощущение тревоги не означает, что случился рецидив. Есть рецидив или нет — определяется тем, как ты на эту тревогу реагируешь. Если снова используешь стратегии избегания или защиты, тебя, вероятно, действительно ждет рецидив. Если же ты устоишь перед соблазном воспользоваться этими стратегиями и станешь применять полученные во время чтения этой книги навыки, возвращение в прошлое тебе не грозит.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ

Сверстники. Подумай о том, чтобы показать эту книгу кому-то из сверстников. Вместе вы сможете продвигать идею психического здоровья среди учащихся — например, основать клуб или вести колонку в школьной газете. Ты не один! В наши дни вопросы психического здоровья вызывают дале-

ко не такое жесткое отторжение, как раньше. Молодые люди вроде тебя постепенно усваивают, что разум, так же как и тело, сталкивается с проблемами. А еще стремление заботиться об эмоциональном благополучии других людей — очень благородное дело.

Родители. Разумеется, родители хотят помочь тебе победить твои страхи. Однако они, возможно, не понимают, как именно это сделать. Или ты сам не хочешь рассказывать родителям о своей тревожности. Тебе стыдно признаться, что у тебя вызывают тревогу ситуации, к которым многие твои сверстники или даже твои братья и сестры относятся спокойно. Может быть, родители не прислушиваются к тебе или даже стыдят тебя за твои страхи. Может, они тоже страдают от тревожности, им трудно видеть тебя расстроенным, и поэтому они, как и ты, применяют стратегии избегания и защиты.

Несмотря ни на что, я рекомендую тебе поделиться с родителями тем, что ты узнал из этой книги. Если они помогали тебе применять стратегии избегания и защиты, чтение этой книги поможет им понять, что эти действия только подпитывают тревожность.

Консультанты-психологи и психотерапевты. Покажи эту книгу своему школьному психологу или личному психотерапевту, если ты его посещаешь. Поскольку профессионалов в области когнитивно-поведенческой терапии не хватает, несмотря на широко доказанную эффективность этого метода, большинству психологов потребуется дополнительное обучение, чтобы помочь тебе. Пожалуйста, не позволяй человеку, не имеющему серьезной подготовки в области КПТ, убедить тебя, что тебе необходимо заняться «более глубокими вопросами» или «травмой», чтобы преодолеть социальную тревожность. Это безосновательная

и устаревшая позиция, которой, к несчастью, все еще придерживаются многие специалисты из области работы с психическим здоровьем. Психотерапевт, не имеющий опыта КПТ, вряд ли сможет тебе помочь.

Когда следует обратиться за профессиональной помощью. Социальная тревожность вездесуща. Все мы ее испытываем хотя бы в небольшой степени. Каждого человека в какой-то момент беспокоит негативная оценка со стороны окружающих и возможность быть отвергнутым. Никому не нравится чувствовать себя неловко или страдать от телесных проявлений тревоги. Нас беспокоит, что окружающие могут это заметить и их мнение о нас ухудшится. Одни люди страдают тревожностью в мягкой форме. Они способны противостоять желанию воспользоваться стратегиями избегания или защиты с относительной легкостью. Другие страдают сильнее: тяжелее переносят нервное напряжение, с трудом сопротивляются желанию воспользоваться стратегиями избегания или защиты.

Возможно, тебе потребуется поддержка специалиста в области КПТ, если ты обнаружишь, что не в состоянии пройти эту программу из-за сильной тревоги. Тебе также может понадобиться профессиональная помощь, если ты не можешь добиться успеха из-за стресса, связанного с семьей, или других проблем, затрудняющих выполнение подобной программы. Это не означает, что ты никогда не преодолеешь свою социальную тревожность. Просто тебе потребуется дополнительная поддержка. Многие организации специализируются на помощи людям всех возрастов с тревожностью и другими аналогичными проблемами.

Кроме того, существуют безопасные и эффективные лекарственные средства, способные тебе помочь. Для их приема понадобится консультация психиатра. Как правило, с поиском

подходящего психиатра помогает когнитивно-поведенческий терапевт. Для достижения наилучшего результата лекарственные средства следует принимать параллельно когнитивно-поведенческой терапии. В последнее время появилась новая область — проведение экспозиций средствами виртуальной реальности (VR). Эти инструменты в будущем, возможно, получат широкое применение.

ПОДВОДЯ ИТОГИ

Теперь, когда ты познакомился с основами программы снижения социальной тревожности методами КПТ, у тебя есть все необходимое для успеха. Можно надеяться, что на твоём счету уже имеется несколько экспозиций, что начинаешь осваивать метод и уже видишь некоторые результаты.

Мы дошли до конца книги, но для тебя это лишь начало работы над своей тревожностью, цель этой работы — добиться того, чтобы тревожность потеряла над тобой власть. Продолжай движение, периодически повторяя уже известные тебе пять шагов программы:

1. Составить список триггерных ситуаций.
2. Распознать стратегии избегания и защиты.
3. Построить лестницу экспозиций.
4. Провести экспозиционный эксперимент.
5. Подняться на следующую ступеньку лестницы.

Обращайся к инструкциям и примерам из книги как можно чаще, особенно когда почувствуешь себя в тупике или столкнешься с новой триггерной ситуацией. В любой ситуации применяются одни и те же принципы. Если столкнулся

с трудностями, вернись к основам, и ты быстро найдешь выход из тупика. Старайся не поддаваться тревожным чувствам и думать о том, что с тобой что-то не так. Ты сможешь справиться со всем, если будешь настойчивым и целеустремленным!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Abramowitz, J. S., Deacon J. B., and Whiteside S. P. H. 2019. Exposure Therapy for Anxiety, Second Edition: Principles and Practice. New York, NY: The Guilford Press.

Aronson, E., Willerman B., & Floyd J. 1966. "The Effect of a Pratfall on Increasing Interpersonal Attractiveness." *Psychonomic Science*, 4(6): 227–228.

Craske, M. G., Treanor M., Conway C., Zbozinek T., and Vervliet B. 2015. "Maximizing Exposure Therapy: An Inhibitory Learning Approach." *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23. doi: 10.1016/j.brat.2014.04.006.

Du Maurier, D. 1938. Rebecca. Garden City, NY: Doubleday.

Fritscher, L. 2020. "Social Anxiety Disorder Information." <https://www.verywellmind.com/what-is-social-phobia-2671698#citation-5>.

Leigh, E., and Clark D. M. 2018. "Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995)." *Clinical Child and Family Psychology Review*. 21(3): 388–414.

Sundaram, J. 2019. "Genetic Risk Associated with Social Anxiety." *News Medical*. <https://www.news-medical.net/health/Genetic-Risk-Associated-with-Social-Anxiety.aspx>.

Бриджит Флинн Уокер, PhD — лицензированный клинический психолог, специализирующийся на лечении пациентов с тревожностью и аналогичными расстройствами. Она окончила Калифорнийский университет в Беркли и получила докторскую степень по клинической психологии в Калифорнийской школе профессиональной психологии. Обладает большим опытом применения когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в работе с детьми и подростками, страдающими тревожностью, и с их семьями.

Бриджит преподает в Медицинской школе Ошера при Калифорнийском университете в Сан-Франциско, консультирует школьных психологов. Бриджит делает когнитивно-поведенческую терапию понятной и доступной для непрофессионалов. Живет в Сан-Франциско.

Автор предисловия **Майкл Томпкинс, PhD** — член Американского совета по профессиональной психологии, автор книги *My Anxious Mind: A Teen's Guide to Managing Anxiety and Panic* («Мой тревожный разум: руководство для подростков по обузданию тревоги и паники»), содиректор Центра когнитивной терапии в Сан-Франциско, практикующий доцент факультета психологии в Калифорнийском университете в Беркли.

Психология

Умные книжки

Истории для души

Помощь в учебе

Творчество

Родителям

Игры и квесты

МИ∞ Подростки



Все книги для детей и родителей
на одной странице:

mif.to/teen

Подписывайтесь на полезные
книжные письма со скидками
и подарками:

mif.to/teen-letter



#mifbooks

Научно-популярное издание
Для среднего и старшего школьного возраста

КЛЮЧ К СЕБЕ

Юкер Бриджит Флинн

С ТОБОЙ ИНТЕРЕСНО!

Как перестать беспокоиться о том,
что о тебе подумают, и найти друзей

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Елена Колузаева*

Литературный редактор *Антон Меснянко*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки *Наталья Савиных*

Верстка *Ольга Булатова*

Макет *Ольга Медведкова, Ольга Булатова*

Корректоры *Евгения Мазаник, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru

vk.com/mifbooks



ЕАС

ОБЩЕНИЕ — ЭТО НЕ СТРАШНО

Постоянно беспокоишься о том, что о тебе подумают другие?
Боишься осуждения со стороны окружающих? При общении
чувствуешь себя некомфортно, поэтому избегаешь его?
Многие подростки (и даже взрослые) сталкиваются с этим,
так что ты не в одиночестве.

Благодаря программе, представленной в этой книге, ты сможешь:

- выявить источники своей тревожности;
- найти инструменты для борьбы с беспокойством;
- избавиться от страхов, связанных с общением;
- развить уверенность и решительность.

Пройдя этот путь, ты откроешь для себя множество новых
возможностей и будешь по-настоящему наслаждаться жизнью!

