Социальная тревожность. Как перестать избегать общения и избавиться от неловкости

Автор:
Эллен Хендриксен

Социальная тревожность. Как перестать избегать общения и избавиться от неловкости

Эллен Хендриксен

Искусство самопринятия

Быть собой – не страшно! Но при этом 82% людей хоть раз в жизни испытывали стеснение, а 40% – считают себя застенчивыми. Тревожность возникает сама собой из неопределенности и боязни осуждения, мешает расслабляться на вечеринках, презентовать проекты и общаться с начальством.

Эллен Хендриксон, доктор психологии, легко и с юмором рассказывает, как преодолеть страх общения, приручить Внутреннего критика и научиться справляться с социальной тревожностью. В этой книге вы найдете реальные примеры клиентов доктора Хендриксон, практичные советы и техники, которые помогут почувствовать себя уверенно и комфортно в любой ситуации.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Эллен Хендриксен

Социальная тревожность. Как перестать избегать общения и избавиться от неловкости

Ellen Hendriksen

HOW TO BE YOURSELF

© 2018, 2019 by Ellen Hendriksen

Published by arrangement with St. Martin’s Press. All rights reserved

© Абросимова А., перевод на русский язык, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Пролог

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

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

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

раз рот открыл”».

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

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

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

После замечания коллеги Моу решил, что из двух зол отмалчиваться – все-таки худшее: невозможность высказаться бетонными плитами придавливает к земле. Одно дело – пара секунд такого молчания, они незаметны, но если растянуть их в часы, избежать конфуза будет куда сложнее – не обойдется без вздернутых бровей, удивленных возгласов и бестактных комментариев вроде: «Ой, а я и забыла, что ты здесь!»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Социальная тревожность так распространена, что ученые даже разработали специальные опросники, с помощью которых определяют ее степень. Поэтому, если вы подозреваете, что и сами слегка (или даже не слегка) подвержены социальной тревожности, изучите приведенные ниже 25 ситуаций, которые встречаются в двух самых популярных опросниках по социальной тревожности[1 - Я кое-что удалила из официальных опросников, чтобы вопросы не повторялись, и многие перефразировала – чтобы они соответствовали реалиям нашего времени.]. Чем больше совпадений вы для себя найдете, тем больше в вас социальной тревожности.

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

2. Мне трудно смотреть собеседнику в глаза.

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

4. Мне тяжело общаться с сотрудниками.

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

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

7. Мне непросто вернуть в магазин покупку.

8. Мне тяжело выражать несогласие с чужим мнением.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. Я стесняюсь пользоваться общественными туалетами.

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

22. Я нервничаю на экзаменах.

23. Я всегда волнуюсь, когда надо принять гостей или устроить мероприятие.

24. Мне очень трудно дать отпор маркетологам и продавцам.

25. Мне не нравится быть в центре внимания.

Перед вами всего двадцать пять примеров, а ведь на самом деле их бесконечное множество. Те из нас, кто подвержен социальной тревожности, скорее бы согласились на восковую эпиляцию зоны бикини или пломбирование зуба без анестезии, чем развлекать гостей на корпоративе. И это мы просим коллегу глянуть кропотливо составленный имейл, «чтобы там никаких глупостей не было», нервничаем в тренажерном зале, в магазине, в очередях – в любой ситуации, где мы на виду и нас могут оценить со стороны. Это мы репетируем заказ, прежде чем подойти к кассе, продумываем, что скажем оператору службы поддержки, прежде чем набрать номер, и заранее заучиваем анекдот, который планируем рассказать на грядущей вечеринке (откуда обязательно попробуем незаметно улизнуть, чтобы ни с кем не пришлось прощаться).

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

Соцсети прилично усугубили ситуацию: в Питтсбургском университете провели исследование, в котором приняли участие 2 000 людей в возрасте от 19 до 32 лет. И его результаты наглядно показали: чем активнее человек пользуется

соцсетями, тем выше уровень его тревожности. И дело тут даже не в том, сколько времени он проводит на той или иной платформе. А в чем же тогда? Важно понимать, что соцсети – это пространство критики с одной стороны и поиска одобрения – с другой. Перед подростками и молодежью и так стоит трудная задача – формировать и укреплять самооценку, – а взрослеть под неустанным наблюдением и с комментариями сложно вдвойне.

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

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

А терпение – это когда стиснув зубы отбываешь номер на тимбилдинговом мероприятии с отделом, читаешь презентацию или участвуешь в свадебном торжестве – и угомоните уже кто-нибудь эту активную подружку невесты, которая все не оставляет попыток вытащить нас на танцпол – она ведь неслабо рискует: мы скорее воткнем в нее вилку, чем встанем и пойдем отплясывать. После таких вечеров мы возвращаемся домой скукоженные, с болью в животе и онемевшими от бесконечной улыбки мышцами лица.

Ну, или напиваемся до поросячьего визга. Но об этом позже.

Многие из нас живут так уже долгие годы:

примерно 75 % людей, испытывающих социальную тревожность, сталкиваются с ней впервые в возрасте от 8 до 15 лет и уже тогда предпочитают сидеть в телефоне, а не общаться с людьми.

Это длится годы, а порой и десятилетия. И частенько так крепко внедряется в наше представление о себе, что будто бы становится частью нас – как цвет глаз или кудряшки на голове. Такими мы себя помним, такими мы себя знаем.

* * *

Я вот все время пишу «мы» – наверняка вы успели заметить. В науке есть такая поговорка: ученый всегда исследует себя. И действительно, многие выбирают ту область, которая им близка и так или иначе их трогает. Тот, кто изучает упорство, после падения сразу поднимется и прыгнет обратно в седло, эксперт по психологическим травмам наверняка сам пережил нечто ужасное, а на рабочем столе специалиста по расстройству внимания – бесконечные стопки бумаг. Что касается меня – обо мне многое можно понять уже из одного того факта, что я работаю в легендарном Центре изучения тревоги и сопутствующих расстройств, сокращенно – CARD (Center for Anxiety and Related Disorders). Будь тревога религией, наш Центр стал бы ее главной святыней, а я – бессменной прихожанкой.

Думаю, мое первое воспоминание очень наглядно показывает, как устроена моя голова: мне три года, у нас в садике тихий час, я и еще дюжина ребят лежим на полу, на матах, и отдыхаем. На дворе 1980-е, у миссис Фиш, моей воспитательницы, длинные темные волосы с пробором посередине, и, чтобы хоть немного нас успокоить, она играет на гитаре нежные песенки вроде «You Are My Sunshine» и «Hush Little Baby». И вот мое воспоминание: я вдруг открываю глаза и вижу миссис Фиш – она, склонившись над своей гитарой, смотрит на меня в упор и улыбается. В этот момент я понимаю, что она уже какое-то время

так на меня смотрит. «А вот и она! – говорит миссис Фиш. – Доброе утро, лапочка!»

Я медленно поднимаюсь, протираю глаза и тут, словно меня окатили ледяной водой, осознаю, что смотрит на меня не только миссис Фиш – на меня уставились абсолютно все.

Я замираю. Слышу, как кто-то смеется. В этом смехе нет ни тени издевки, но он все равно ранит сердце впечатлительной трехлетки. Я еще не до конца проснулась, и этот стыд, это чувство, что над тобой смеются, все разрастается и набирает силу. Я хочу, чтобы на меня перестали смотреть, и, сгорая от стыда, зажмуриваюсь что есть сил.

И это мое первое воспоминание. Мне кажется, оно о многом говорит. Почему-то мне не запомнилось, как я в парке скармливаю уткам рогалик младшего брата, или мой первый Хэллоуин – нет. Мой тревожный мозг выбрал первым отложившимся воспоминанием острое чувство стыда, которое я, пробудившись от невинного сна, испытала под ласковым взглядом воспитательницы и дружелюбным смехом моих детсадовских однокашников.

Дальше больше. Помню, как в первом классе ложилась спать с сосущим чувством под ложечкой, будто я что-то важное забыла сделать – но у меня тогда не было слов, чтобы правильно назвать то непреодолимое волнение, которое изо дня в день охватывало меня в школе. А в третьем классе, когда мы сдавали таблицу умножения, я тянула, сколько могла, и отвечала последней, хотя таблица у меня от зубов отскакивала. Средняя школа – эта жгучая смесь неуверенности в себе и желания, чтобы сверстники тебя приняли, – стала самым дном моего школьного кошмара, но тут нет ничего удивительного. В старших классах все постепенно выровнялось: у меня появились друзья, и я даже начала участвовать в общественной жизни, а потом как гром среди ясного неба на меня обрушился колледж: другие ребята развлекались на «голых вечеринках», затевали споры со светилами наук на семинарах, а я в это время изо всех сил прятала взгляд в компании совершенно одетых людей и руку подняла за четыре года раз пять от силы.

Правда, со временем ситуация начала меняться. Докторская степень по клинической психологии наверняка сыграла свою роль.

Сегодня я уже не просто могу выступить на собрании, я даже способна его провести, закатываю неплохие вечеринки, уверенно читаю лекции в забитой до отказа аудитории и с нетерпением жду танцев на свадебных торжествах.

Вместе со своими клиентами я переделала кучу нелепых вещей: например, в хозяйственном магазине просила у продавца укроп, нарочно проливала кофе в людном кафе, спрашивала дорогу и намеренно шла в противоположном направлении. Когда я рассказываю о своем полном тревоги прошлом, люди смотрят на меня с недоверием: «Никогда бы не догадался! Ты вообще такая уверенная». Сегодня я могу со всей искренностью сказать, что мне наконец-то действительно комфортно в собственной шкуре, а значит, этого сможете добиться и вы. Как я к этому пришла? И как к этому прийти вам? Ответами на эти вопросы я и буду делиться с вами на страницах книги «Социальная тревожность».

Конечно, и на старуху бывает проруха. Я довольно много выступаю на публике, но перед выходом к большой аудитории у меня до сих пор наворачиваются слезы на глаза – я представляю, что так сочится наружу моя тревога. Произнося речь на бабушкиных похоронах, я просто рыдала – правда, тут слезы были вполне уместны, и, хотя мне действительно было ужасно грустно, меня куда больше волновали устремленные на меня взгляды. На защите кандидатской у меня тоже стояли в глазах слезы. Уже не так уместно, правда?

Ну и главная моя ахиллесова пята – это объектив камеры. Если дети достают телефон и начинают снимать, я всегда пытаюсь незаметно выйти из кадра. Ненавижу FaceTime. А когда на свадьбе моего брата ко мне внезапно подскочила оператор и, направив на меня камеру, спросила: «Что бы вы хотели пожелать молодоженам?» – я дала от нее такого деру, что она даже удивиться не успела. Для меня этот красный огонек на камере – все равно что дуло пистолета. В общем, да, работать еще есть над чем.

Но что главное: с этим действительно можно работать. Это можно преодолеть: стать уверенным в себе, свободно общаться, не бояться внимания – словом, спокойно взаимодействовать с другими людьми.

Легче правда становится. Львиная доля нашей тревожности – приобретенная, а значит, можно просто взять и вернуть ее обратно, не впахивая при этом в аспирантуре, как я. Для этого у вас сейчас в руках моя книга.

* * *

«Социальная тревожность» адресована всем, кому знакомы цепкие когти этой проблемы – и тем, кто лишь изредка попадает в них, и тем, кто живет в них изо дня в день. Действительно, спектр проявления социальной тревожности огромен: первая категория – это неловкие моменты, безобидные конфузы – ведь каждый из нас, даже самый уверенный и искушенный, нет-нет и попадает впросак. Мы можем ответить: «Спасибо, и вам!» – когда официантка желает нам приятного аппетита или, пытаясь обнять, нечаянно задеваем даму за грудь, или же, со всей церемонностью распрощавшись с другом, понимаем, что идти нам в одну сторону. Мне самой довелось пережить каждый из этих примеров и не единожды. Конечно, такие мгновения вызывают у нас смущение и досаду, но их не избежать, да и потом из них получаются прекрасные анекдоты.

Следующий тип – люди, которых называют «стеснительными», а я именую это «обычной социальной тревожностью». Кстати, если слово «стеснительный» вам отозвалось, эта книга точно нашла правильного читателя. Многим из нас до боли знакомы ситуации, когда на вечеринках мы ни на шаг не отходим от человека, с которым пришли, обедаем за рабочим столом, не поднимаем руку, даже если знаем ответ, не любим пустой болтовни, боимся оказаться в одном лифте с начальником или попросить сидящего сзади человека не разговаривать в голос посреди сеанса. При этом наедине с собой или в компании близких людей мы вроде бы совершенно нормально себя чувствуем, но стоит нам оказаться в центре внимания за столом переговоров, как сердце выпрыгивает из груди, мы вдруг не можем сосчитать чаевые под серьезным взглядом друзей, потягивающих коктейли, мы потеем и задыхаемся, пытаясь припарковаться у забитого посетителями уличного кафе. Мы боимся показаться другим странными, некомпетентными и злимся при этом на собственную стеснительность: что за ерунда? Почему я не могу быть более уверенным? Что со мной не так?

Ну и последний уровень – этот тип людей ваш дедушка назвал бы «очень застенчивыми», а я зову это состояние Социальной тревожностью с большой буквы «С» и скажу больше: в какой-то момент жизни 13 % американцев, так же,

как и Моу, дают себе такое определение. Это когда страх, что тебя оценят, осудят, подумают, что ты не умеешь общаться, не умеешь нормально себя вести, начинает вмешиваться в вашу жизнь и не дает вам делать то, что нужно или хочется.

Социальная тревожность – третье по популярности психическое расстройство, она идет сразу после таких гигантов, как депрессия и алкоголизм.

Она переходит ту грань, за которой перестает быть неудобством и становится проблемой, вызывая дистресс[2 - Дистресс – отрицательная форма стресса (прим. пер.)], ухудшает качество жизни – словом, мучает и не дает жить так, как хочется. Дистресс – это когда неделями переживаешь о презентации и представляешь бессонными ночами пути отступления через окошко в туалете. А ухудшение качества жизни – это когда отказываешься от повышения, потому что новая должность потребует ведения встреч и собраний, и тем самым не даешь своей карьере развиваться. Когда заведомо снижаешь себе финальный балл, отказываясь участвовать в обсуждениях в классе, когда лучшая подруга просит сказать тост в честь ее свадьбы, а ты просто не можешь собраться с духом, и твой отказ ранит и ее, и тебя. А 21 % людей, которые выражают Социальную тревогу с большой буквы «С» через раздражение и злость, испортят себе жизнь собственными насмешками и резкими суждениями, потому что из-за них потеряют друзей[3 - Очень часто на предложение «быть собой» люди приводят такой аргумент: «А что, если я – настоящий придурок?», но я убеждена, что «придурковатость» рождается из страха и неуверенности. Как только уйдет страх, уйдет и «придурковатость».].

Если вы видите, что Социальная тревога действительно заставляет вас страдать и портит вам жизнь, я хочу вас уверить: книга «Социальная тревожность» – именно то, что вам нужно. Но не останавливайтесь на ней. Вы достойны большего – например, чтобы вдумчивый когнитивно-поведенческий терапевт подобрал программу специально для вас.

Хороший терапевт – как хороший лифчик: и поддержит, и приподнимет, словом, подведет вас к наилучшей форме.

Каково бы ни было ваше положение, на самом базовом уровне социальная тревога – мимолетная или долгосрочная – это просто страх. Страх, что люди увидят в нас нечто ужасное и отвергнут. И как бы тревожность себя ни проявляла, она мешает нам работать и строить близкие отношения, делает нас несчастными и обрекает на одиночество.

А какую цену мы платим за одиночество? Оно обходится куда дороже пары-тройки субботних вечеров в уединении. Одиночество ядовито. Это призма, через которую мы видим мир: одиночество можно не испытывать наедине с собой, а можно чувствовать себя отчаянно одиноким в окружении людей. И, оказывается, многие именно так и воспринимают реальность: порядка 15–30 % населения США живут в хронической изоляции.

Принято считать, что одиночество – такой же сигнал тревоги для организма, как голод или жажда, – верный знак, что наша базовая потребность не удовлетворена, и повод искать общества сородичей. Если на него не обращать внимания, со временем одиночество вызовет отчаяние и чувство незащищенности, а это снизит качество сна, поубавит оптимизма, ухудшит настроение и подорвет самооценку. Хроническое одиночество связывают с повышенным риском сердечных заболеваний, болезни Альцгеймера и даже смертности.

Вывод: общение необходимо – от него в прямом смысле зависит наша с вами жизнь. Да, сама по себе тревога не убьет, но одиночество – может.

Признать, что общения и людей в вашей жизни меньше, чем хотелось бы, очень непросто. Иной раз может показаться, что социальную тревожность не победить, но позвольте открою секрет: вы и не на такое способны! Откуда мне знать? Многолетний опыт исследований показывает, что социальная тревожность никогда не приходит одна, ей сопутствуют мощные навыки. И сегодня, в XXI веке, в нашем разнообразном мире эти особенности и умения придутся как нельзя кстати (и останутся при вас, даже когда страх и неловкость исчезнут).

После многолетних наблюдений и исследований я пришла к выводу, что люди с социальной тревожностью как правило:

• Вдумчивы – мы всегда думаем, прежде чем говорим.

• Добросовестны – у нас развита внутренняя дисциплина и трудовая этика.

• Прекрасно запоминают лица.

• Чуткие.

• «Просоциальны», то есть всегда готовы поддержать и помочь другим.

• Учитывают права, потребности и чувства окружающих.

Как эти качества проявляются в нашей жизни? Мы, подверженные социальной тревожности:

• Не говорим лишнего – в мире, где каждый старается крикнуть погромче, мы внимательно относимся к своим словам: верим в качество, а не в количество сказанного.

• Всегда заботимся о том, чтобы другим было комфортно в нашей компании.

• Мы внимательны, умеем видеть и слушать – а сегодня, когда каждый стремится быть в центре внимания, это почти утраченное искусство.

• Придерживаемся высоких стандартов, и поэтому добиваемся прекрасных результатов в работе.

• Уважаем другие культуры и традиции. Именно мы – дипломаты и послы этого мира.

Ну как, узнали себя? Многие подверженные социальной тревоге люди вырабатывают в себе эти прекрасные качества, и даже если вы относитесь к тому 21 % людей, которые проявляют тревожность сарказмом и осуждением, я точно знаю: в глубине души, подо всеми вашими колючками, эти хорошие

качества у вас есть. Вы как рыба фугу – колючки вылезают от страха.

Взгляните на список еще раз – перед вами незаменимые качества человека XXI века, без которых невозможно формирование понимающего, сплоченного мирового сообщества. Большинство из нас, кому не понаслышке знакомы тиски социальной тревоги, проявляют чуткость и уважение к другим культурам, а те, кому плевать на мнение окружающих, на их права и чувства – как раз препятствуют взаимопониманию и развитию отношений. Очень может быть, что многие качества из списка вы уже применяете, а попрактиковавшись, сможете делать это с комфортом, чувствуя себя в своей тарелке.

К тому же, вы в хорошей компании:

порядка 40 % людей считают себя застенчивыми, то есть в той или иной мере испытывают социальную тревогу, и аж целых 82 % хоть раз в жизни чувствовали стеснение. В общей сложности 99 % людей испытывают социальную тревогу в определенных ситуациях и только 1 % людей – да-да, я говорю о вас, психопаты! – это состояние в принципе не знакомо.

Такая статистика вынуждает признать социальную тревожность скорее нормой, а не отклонением от нее, чему эта книга и станет свидетельством. Вы увидите, что, даже если иногда (или постоянно) чувствуете себя белой вороной, – вы в этом далеко не одиноки.

Но, несмотря на распространенность социальной тревоги, эта книга наверняка оказалась у вас в руках потому, что переживания в той или иной степени начали портить вам жизнь. Может, вы просто часами корпите над каждым имейлом или молитесь, чтобы учитель не вызвал вас к доске. Может, настолько боитесь кого-то задеть, что чаще отмалчиваетесь. А может, вы почти парализованы тревогой. Как бы ни обстояло дело, главное одно – выход есть.

«Социальная тревожность» – это ваш путь к переменам, к тому, чтобы сбросить с себя всю нервозность и явить миру спокойное и уверенное «я» – и неважно, каким мир видит вас сегодня: язвительным или безропотным, напряженным или неловким – я точно знаю, что ваше лучшее «я» спрятано у вас внутри. Это вы в окружении близких или в полном одиночестве, такова ваша истинная сущность.

И когда я говорю «будь собой», именно ее я имею в виду – будьте своим истинным «я», без страха, без волнения. И хотите верьте, хотите нет – показывать миру это самое истинное «я» совсем не опасно, но я понимаю, что одних слов мало, поэтому в следующих главах мы заглянем к вам в голову, оставим все самое полезное, избавимся от хлама и запасемся инструментами, которые помогут вам двигаться туда, куда вы только пожелаете.

Наше «я» постоянно меняется: в двадцать мы уже не те, кем были в десять, в тридцать – не те, кем были в двадцать, и так далее. С каждым прожитым годом вы меняетесь, и будете меняться дальше, поэтому единственное, что можно контролировать – это направление, в котором будут происходить изменения. Моя книга не поможет вам перекроить свою личность и стать кем-то принципиально другим, потому что в этом нет никакой нужды – напротив, вам надо своими глазами увидеть и осознать, что вас – нынешнего вас – достаточно.

По сути, социальная тревога – это искаженное восприятие нашего истинного «я» и убежденность, что это восприятие единственно верное: мы преувеличиваем (а иногда и просто додумываем) собственные недостатки, переживаем о них, начисто забывая о сильных сторонах.

Вам не нужна чужая уверенность, когда можно найти свою. Для роста необходимо только желание попытаться.

Когда мы наконец обретаем умение быть собой и преодолеваем социальную тревогу, это улучшает все сферы нашей жизни – работу, отношения, даже поход в продуктовый магазин становится куда приятнее. Обнаружив свое истинное «я» и укрепившись в нем, мы вдруг начинаем взаимодействовать с этой загадочной, порой очень трудной, но такой удивительной жизнью. Одно я знаю наверняка: с вами все так. Я повторю: с вами все так, даже если вам так не кажется. Эта книга поможет вам чувствовать себя расслабленно и спокойно, оставаясь при этом собой. А из этого колодца чем больше черпаешь, тем свежее и обильнее в нем вода.

* * *

А для начала давайте посмотрим на одного человека, который вдохновил многих людей на великие перемены, выступал перед толпами и был при этом самим собой. Махатма Ганди расшатал основы британского империализма, привел Индию к независимости и вдохновлял людей по всему миру на борьбу за права человека. У него правда есть чему поучиться.

В 1930 году Ганди совершил один из величайших актов гражданского неповиновения – возглавил марш протеста против монополии британского колониального правительства на соль – такой незаменимый в хозяйстве продукт. В то время индийцы не только были вынуждены покупать соль у правительства по непомерным ценам, но и платили огромные налоги – это бремя тяжело давило на бедняков. В начале трехсоткилометрового марша к Аравийскому морю Ганди собрал пару десятков последователей и сказал им несколько мудрых слов, призывая к миру и ненасилию, а закончил речь простым заявлением: «Надеюсь, что эти мои слова долетят до каждого уголка Земли».

Так и случилось: с каждым днем в рядах его последователей прибывало, за три с половиной недели их собрались сначала сотни, а потом тысячи, и все эти люди наблюдали за тем, как Ганди, оказавшись, наконец, на берегу моря, соскреб с земли символическую горстку соли.

Немногим позже Мартин Лютер Кинг напишет, что именно пример Ганди подсказал ему метод гражданского протеста, который лег в основу его, ставшей с тех пор легендарной, кампании за расовое примирение 1963 года. Кинг возглавил многочисленные ненасильственные акции в городе Бирмингем, штат Алабама: коленопреклонение в церквях, бойкоты крупных магазинов – которые в итоге привели к Закону о гражданских правах 1964 года, запрещающему расовую дискриминацию.

Слова Ганди о ненасилии поистине облетели все уголки Земли – от Ахмадабада до Бирмингема и оттуда до Вашингтона, округ Колумбия. Правда, о такой известности Ганди мечтал далеко не всегда. Помните Моу, о котором я рассказывала в начале главы? Моу – это сокращение от Мохандас, Мохандас Ганди. В своей автобиографии Ганди целую главу посвятил социальной тревоге, вольный пересказ его истории вы прочитали в начале этой главы. Ганди писал, что в юности «Каждый раз, когда передо мной была незнакомая аудитория, я испытывал сомнения и всячески старался избежать выступлений»[4 - М. К. Ганди. Моя жизнь. М.: Азбука, 2020.]. И дело не ограничивалось лишь публичными выступлениями. «Даже приходя в гости, я совершенно немел от

одного присутствия полудюжины людей».

Ганди, который в юности и тост не мог произнести, в 1947 году выступил с речью перед аудиторией в 20 тысяч человек.

Оглядываясь назад, Ганди писал: «Должен заметить, что моя застенчивость не причиняла мне никакого вреда, кроме того, что надо мной иногда подсмеивались друзья. А иногда и наоборот: я извлекал пользу из этого. Моя нерешительность в разговоре, раньше огорчавшая меня, теперь доставляет мне удовольствие».

Удовольствие? Как может социальная тревожность доставлять удовольствие? Что хорошего в вечных переживаниях о мнении других? Но давайте разберемся. Ганди был прав. Как бы это ни называлось – эмпатия, уважение или стремление к равенству, – небольшая доза социальной тревоги помогает нам относиться к убеждениям и взглядам других всерьез, а ведь сегодня это как никогда важно.

В своей автобиографии Ганди так написал о своей тревожности: «Она дает мне возможность расти. Она помогает мне распознавать истину», и я очень надеюсь, что моя книга поможет и вам научиться распознавать эту истину, ведь она уже в вас. Вас достаточно. Вместе мы одолеем социальную тревожность и найдем силы быть собой.

Часть первая

Неужели я не один такой? Знакомимся с социальной тревожностью

Глава 1

Откуда берется социальная тревожность?

За последние четыре года Джим не пропустил ни одного занятия в танцевальной студии.

На дворе стоит поздняя осень, редкие пожелтевшие листочки, трепеща на суровых ветрах Новой Англии, еще цепляются за ветки деревьев. Внутри танцевальная студия напоминает банкетный зал, только убранство здесь не в центре внимания: длинные, покрытые скатертями и уставленные стаканчиками с недопитой водой и холодным чаем столы придвинуты к стене, а все остальное пространство – это надраенный, блестящий паркет. Из колонок льется песня Марвина Гэя How Sweet It Is.

Людей на паркете много – порядка двадцати пар стоят рядами и разучивают шаги Ист Кост Свинга под чутким руководством бразильца Томаса, бессменного владельца студии. Каждое воскресенье он проводит групповое занятие, которое плавно перетекает в социальные танцы, или, как это называет сам Томас, в «тренировочную вечеринку». Томас заведует музыкой и перед каждой новой песней объявляет: «Дамы и господа, фокстрот!», «А теперь – румба!». Студенты приглашают друг друга, а Томас ходит среди пар и дает наставления: руку поближе к плечу, подними подбородок.

В свои пятьдесят шесть Джим – высокий, подтянутый, с аккуратно подстриженными рыжими волосами, отражающими его ирландское происхождение, – побывал на доброй сотне таких вечеринок.

Вот A Wink and a Smile Гарри Конника затихает, пары замедляют фокстрот, и Томас говорит в микрофон: «Всех, кроме Маюми, прошу уйти с паркета», – в глазах у него пляшут искорки. Джим удивлен: обычно Томас наоборот всеми силами удерживает людей на танцполе, а сегодня почему-то нет. Маюми, которую попросили остаться – преподавательница Джима, и он, из уважения похлопав в ладоши, идет к столам, чтобы отдохнуть на складном стульчике. За его спиной Томас продолжает: «У нас сегодня небольшой сюрприз – танец ко дню рождения!» Джим замирает. У него как раз сегодня день рождения, но откуда они узнали? Он никому ни слова не говорил. Джим оборачивается и видит, что посреди опустевшего паркета, окруженного кольцом из пары десятков людей, стоит Маюми и с улыбкой протягивает ему руку.

* * *

Как много всего может измениться за четыре года! Четыре года назад Джим и подумать не мог, что окажется на вечеринке, да еще и танцевальной, где надо самому подходить к женщинам, выплясывать, да и вообще находиться в окружении зеркал и людей.

Детство Джима пришлось на 1960-е и 1970-е гг. Рос он в общине ирландских католиков, в Дорчестере – рабочем районе Бостона. Отец Джима, спокойный и уравновешенный человек, тридцать лет проработал смотрителем в Гарварде, а мама – секретаршей в страховой компании. Жили они на втором этаже трехэтажного дома – три одинаковых квартиры одна над другой, крытое крыльцо и деревянные ступени. После уроков Джим и его младший брат Райан обычно слонялись по улицам с соседскими мальчишками, многие из которых приходились им дальними родственниками. Зимой, оттачивая друг на друге свое остроумие, они играли в уличный хоккей, по очереди выуживая из-под машин улетевшую шайбу. А между матчами наведывались в магазинчик на углу, где на вырученные за помощь по дому карманные баловали себя газировкой и шоколадками.

Квартал был маленький, тесный. «Из окна моей спальни можно было запрыгнуть на балкон к соседям, – вспоминает Джим. – Так близко стояли дома». Это диктовало и близость между самими соседями: стоило на улице появиться незнакомцу, как местные тут же его замечали, и кто-то из взрослых немедленно шел узнать, все ли в порядке, не нужна ли чужаку помощь. Улицы, дети – все было под присмотром. «У нас было очень безопасно, – рассказывает Джим. – Но у этой безопасности была и обратная сторона. Частенько мне из-за этого попадало. Допустим, пойдем мы с братом гулять, а мама нам велела дальше Линден не уходить. Ну а мы что, мы, конечно, уходили. А потом возвращаешься домой и получаешь. Я маму спрашиваю: как ты узнала? А она говорит: “Миссис О’Ниллс вас видела и позвонила мне”. Все было на виду. И мы везде были в безопасности. Я бы ни на что не променял свое детство».

Правда, для матери Джима, Мейв, эти внимательные взгляды из каждого окна означали нечто иное. Куда бы ее сыновья ни отправлялись – в школу, в церковь, на семейное торжество, или просто на улицу поиграть в хоккей, Мейв всякий раз заводила один и тот же разговор: «Подите сюда, посмотрите на меня». Осматривала мальчишек, приглаживала растрепанные волосы и вытирала чумазые лица. «Всегда надо было выглядеть с иголочки, – вспоминает Джим. – Чтобы нас не дай бог не осудили. Мама очень боялась пересудов. Боялась, что

соседки соберутся и будут качать головами, цокать языками: “Боже святый, это ж как ей не стыдно в таком виде детей выпускать!”»

А по возвращении домой начинался другой ритуал. Пока братья рыскали по шкафам, ища, чем бы вкусненьким перекусить, Мейв допрашивала их: «Встретился вам кто-нибудь по пути? Видели соседей?» «Мы жили как в аквариуме, – вспоминает Джим. – Все время на виду. Мама боялась, что соседи увидят, как мы играем в грязи. Или ведем себя неприлично, или уж я не знаю, чего она боялась. Она никогда не говорила этого вслух».

Когда Мейв самой нужно было выйти из дома, она переживала еще сильнее. «Хуже всего было в очереди в банке, – говорит Джим. – Оттуда было не убежать. Если ее кто-нибудь заметит, то все, деваться некуда. Мама чувствовала себя там как на витрине – между этими столбиками и лентами». С годами ее тревога только росла, и в какой-то момент Мейв совсем перестала выходить из дома и отправляла детей в церковь по воскресеньям одних. «Я думаю, она боялась появляться на людях, боялась показываться им и посылала нас, чтобы соседи не судачили. Тогда мне казалось, что она просто слишком гордая, но теперь я понимаю – на самом деле это был страх».

* * *

Вне всякого сомнения, социальная тревога передается по наследству. Если кто-то из родителей, как в случае с Джимом, страдает тревожным расстройством, риск появления его у детей возрастает в 4–6 раз.

Психологическая наследственность – та еще загадка, своего рода «кубик Рубика» даже для самых преданных этому вопросу ученых. А почему? Во-первых, потому что в противоположность другим заболеваниям, таким как болезнь Гентингтона или серповидноклеточная анемия, за тревожность отвечает не единственный ген. Более того, мы до сих пор не знаем, тревожность – это результат малого воздействия многих генов или сильное воздействие нескольких.

Во-вторых, исследования усложняет «фенотипическое разнообразие», то есть сами по себе термины «тревога», «тревожность» слишком широки – к ним можно

отнести и социальную тревогу, и ОКР, и панические атаки, и даже боязнь пауков. Сложно вообразить, как из одного и того же генетического семени произрастают такие разные плоды.

В-третьих, тревожное расстройство – не объективный диагноз. Его нельзя увидеть в капельке крови, изучив ее под микроскопом. Диагностика этого расстройства целиком полагается на отчеты самих больных. Конечно, так или иначе наши гены демонстрировали тревожность, но Социальная тревожность, та самая, с заглавной «С», впервые была описана в профессиональной литературе в 1966-м году, а в самостоятельное расстройство ее выделили только в 1980-м. Так что сегодня невозможно сказать, соответствуют ли современные, выведенные человеком диагнозы нашему древнему геному.

Ну и в последнюю очередь – мы не можем провести грань, как в чашке не отделить кофе от молока, между генетикой и опытом. Наш характер, ежедневные выборы – почему мы решаем остаться дома с книгой? Потому что мы так устроены на генном уровне или просто к этому привыкли? Так что да, мы можем уверенно назвать тревожность генетическим расстройством, но как именно оно передается, пока не имеем понятия.

* * *

А еще социальной тревожности нас можно «обучить».

Ведь в какой-то момент мы, как и Джим, научились бояться осуждения и скрывать все то, что могло бы вызвать насмешки. Это мог быть яркий, позорный эпизод: например, вас вырвало на глазах у всей школы на линейке или у вас случился приступ паники в переполненном ресторане, и официантка, испугавшись за вашу жизнь, вызвала скорую. А может, вы стали свидетелем ужасного события: например, увидели, как вашего друга избили хулиганы или горе-учитель унизил ученика на ваших глазах. Или же вы росли в замкнутой семье, где не видели смысла в общении. Как бы то ни было – вы усвоили уроки социальной тревожности, и со временем они трансформировались в страх, что вас застукают, унизят, разоблачат. Часто мы и сами не знаем, какие события стали для нас этими уроками. Например, я, как и многие другие, не могу назвать конкретную отправную точку, с которой все началось – тревожность во мне была

всегда.

Так, Джим усваивал уроки Мейв: за ним всегда наблюдают и судят его, а миссис О’Ниллс, сама того не понимая, их закрепляла. Формировался Джим уже под влиянием этих уроков. Пятьдесят лет спустя он говорит: «Мне всегда казалось, что люди смотрят на меня. И могут увидеть, что со мной что-то не так. Мама вбила нам это в голову».

Мы, как губки, впитываем уроки своей семьи, не отдавая себе отчета в том, что внутри нас формируются глубинные убеждения. В других семьях уроки были другие: поболтать на крыльце с соседями – значит прекрасно провести время, танцевать в окружении зрителей – это удовольствие, а не катастрофа.

Мой муж, например, вырос с убеждением, что любого рабочего, который переступает порог нашего дома, надо обязательно пригласить на ужин, но такие, как Джим, привыкли ждать, что люди увидят их и осудят по всей строгости. От страха это мнимое осуждение кажется нам реальностью, и, окруженные со всех сторон оценивающими взглядами, мы уверены, что так и устроен мир.

И этот страх нам дорого обходится: мешает заводить знакомства, сближаться с людьми и радоваться жизни. Мы не умеем просить о помощи; со стороны можем показаться заносчивыми, недружелюбными, хотя на самом деле просто очень тревожимся. В худшем случае этот страх приводит нас к депрессии и изоляции. Ну и, естественно, он мешает нам быть собой.

* * *

Джиму было четырнадцать, когда однажды летним днем по району прокатилась новость: сюда, где 90 % детей – мальчишки, переезжает семья с двумя девочками, старшенькой Диной и ее младшей сестрой. Дине тоже исполнилось четырнадцать, у нее были длинные каштановые волосы и широкая улыбка. Она была поразительно хороша собой и, как быстро заметили соседские мальчики (кхм!), развита не по годам.

Дом, в котором поселилась Дина, находился на углу главной улицы, прямо напротив дома двоюродной сестры Джима, Розалин. Куда бы Джим ни направлялся – будь то в школу, к той же Розалин, в магазин или обратно домой, – ему было никак не миновать крыльца Дины, где она часто сидела со своей сестренкой, подобрав под себя тонкие ноги. Джима новое соседство пугало не меньше, чем остальных гетеросексуальных мальчишек района, но деваться было некуда: он по пять-шесть раз на дню сновал мимо дома сестер, и в какой-то момент надо было уже остановиться и познакомиться. Как-то раз он решился: присел, чтобы погладить собаку девочек, и у них завязался разговор. Кончился он тем, что Джим махнул рукой в сторону трехэтажного, выкрашенного в синий цвет домика, где жил с матерью и братом. После этого случая он стал все чаще разговаривать с девочками и тем для бесед у них находилось все больше: они жаловались на домашку по математике, обсуждали победы (и поражения) Ред Сокс[5 - Бостон Ред Сокс (Boston Red Sox – англ.) – профессиональная бейсбольная команда, базирующаяся в Бостоне, штат Массачусетс. (прим. пер.)]

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

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

2

Дистресс – отрицательная форма стресса (прим. пер.)

3

Очень часто на предложение «быть собой» люди приводят такой аргумент: «А что, если я – настоящий придурок?», но я убеждена, что «придурковатость» рождается из страха и неуверенности. Как только уйдет страх, уйдет и «придурковатость».

4

М. К. Ганди. Моя жизнь. М.: Азбука, 2020.

5

Бостон Ред Сокс (Boston Red Sox – англ.) – профессиональная бейсбольная команда, базирующаяся в Бостоне, штат Массачусетс. (прим. пер.)

Купить: https://tellnovel.com/ru/hendriksen_ellen/social-naya-trevozhnost-kak-perestat-izbegat-obscheniya-i-izbavit-sya-ot-nelovkosti

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить