Игорь Паламонов

Социальная тревожность

От страха оценки к свободе общения



18+

Игорь Паламонов

Социальная тревожность. От страха оценки к свободе общения

«Автор»
2026

Паламонов И. Ю.

Социальная тревожность. От страха оценки к свободе общения / И. Ю. Паламонов — «Автор», 2026

Как освободиться от страха чужой оценки, научиться понимать других и обрести свободу общения.Эта книга не требует от читателя становиться общительным. Кто-то любит шумные компании, кто-то предпочитает долгие беседы вдвоём, кто-то ценит одиночество. Свобода общения не измеряется количеством контактов. Она проявляется в возможности выбирать: хочу ли я вступать в разговор, что хочу сообщить, готов ли слушать, могу ли выдержать несогласие и не превращать каждую реакцию другого в приговор себе.Я предлагаю исследовать три вопроса: что я предполагаю об окружающих; чего заранее стараюсь не допустить; какие действия и телесные готовности возникают из такого предположения.

© Паламонов И. Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение. Как мы превращаем общение в испытание 6
Часть I. Понять социальную тревожность 7
1. Волнение, застенчивость и тревожное расстройство 8
2. Откуда берётся ожидание оценки 9
3. Что делает с нами внимание, обращённое на себя 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Социальная тревожность. От страха оценки к свободе общения

Введение. Как мы превращаем общение в испытание

Человек собирается поздороваться с соседом, задать вопрос на собрании или предложить свою идею. Ещё ничего не произошло, а в голове уже возникают будущие сцены: «Я скажу глупость», «На меня посмотрят», «Меня сочтут навязчивым». К ним присоединяются телесные ощущения: сжимается горло, меняется дыхание, напрягаются плечи. Вместо разговора начинается подготовка к защите от того, что пока существует лишь в представлении.

Нередко мы называем это отсутствием уверенности и советуем себе быть смелее. Но совет «не волнуйся» мало помогает, если задача уже поставлена иначе: не обменяться информацией, а любой ценой не допустить осуждения. Тогда даже простое «здравствуйте» превращается в экзамен.

Эта книга не требует от читателя становиться общительным. Кто-то любит шумные компании, кто-то предпочитает долгие беседы вдвоём, кто-то ценит одиночество. Свобода общения не измеряется количеством контактов. Она проявляется в возможности выбирать: хочу ли я вступать в разговор, что хочу сообщить, готов ли слушать, могу ли выдержать несогласие и не превращать каждую реакцию другого в приговор себе.

Я предлагаю исследовать три вопроса: что я предполагаю об окружающих; чего заранее стараюсь не допустить; какие действия и телесные готовности возникают из такого предположения. Осознание этих процессов не заменяет лечение социального тревожного расстройства, но может помочь человеку лучше понимать собственные привычные реакции и обсуждать их с квалифицированным специалистом, когда это необходимо.

Сначала рассмотрим общие сведения, затем то, как поддерживается круг тревоги, и, наконец, возможности более свободного взаимодействия. Мы будем искать не одно волшебное решение, а новые способы видеть и выбирать.

Часть I. Понять социальную тревожность

Начнём с различий, без которых невозможно говорить о тревоге точно. Не любое волнение — расстройство, не всякая молчаливость — признак страха, не всякое нежелание общаться требует исправления.

1. Волнение, застенчивость и тревожное расстройство

Перед выступлением может волноваться опытный лектор. Новый коллектив может смущать общительного человека. Неловкое замечание может расстроить того, кто обычно ведёт себя спокойно. Это нормальная часть человеческого опыта: социальные отношения для нас значимы, и реакции других не всегда предсказуемы.

Застенчивость — не диагноз. Человек может быть осторожен при знакомстве, предпочитать слушать и при этом жить удовлетворяющей его жизнью. Интроверсия тоже не является расстройством: она относится к привычным предпочтениям и способам восстановления сил. Проблема возникает не из-за малого числа знакомых, а тогда, когда сильный страх негативной оценки устойчиво мешает делать то, что человеку самому важно.

Социальное тревожное расстройство характеризуется выраженным страхом ситуаций, в которых человек может оказаться под наблюдением или оценкой других. Он может избегать таких ситуаций либо переносить их с интенсивным напряжением. Для клинической оценки важны выраженность, длительность, несоразмерность реакции обстоятельствам и ограничения в учёбе, работе или отношениях. По одному признаку или после прочтения книги диагноз не ставят.

Поэтому наш первый вопрос не «почему я такой необщительный?», а «есть ли между мной и желаемой деятельностью страх оценки — и как именно он действует?» Можно не любить публичные выступления и не страдать от этого, а при необходимости выступать. А можно мечтать познакомиться с человеком и годами избегать первого слова. Внешне эти люди оба молчат, но внутренние задачи у них разные.

Особенно важно не говорить человеку, испытывающему тревогу, что он просто недостаточно решителен. Напряжение может быть очень сильным, а некоторые люди сталкиваются одновременно с депрессией, паническими приступами или другими трудностями. Здесь уместны помощь, уважение к границам и реалистичные ожидания.

Практика. Вспомните три ситуации: где вы молчите по собственному выбору; где волнуетесь, но действуете; где тревога лишает вас желаемого выбора. Не оценивайте себя — различайте случаи.

2. Откуда берётся ожидание оценки

В раннем варианте книги я слишком прямолинейно связывал социальную тревожность с наследственностью и «инстинктом удержаться в племени». Сегодня я бы выразился осторожнее. Наследственные особенности темперамента, опыт общения, социальные условия и способы интерпретировать события могут в разных сочетаниях влиять на возникновение тревоги. Ни одна история не объясняется одним фактором.

Ребёнок, которого публично высмеяли, может научиться ждать повторения подобного опыта. Другой ребёнок, которого не высмеивали, может быть чувствителен к неопределённости и постоянно предполагать отрицательную реакцию. Третий сталкивается с реальным неодобрением или дискриминацией: здесь важно не объявлять опасность исключительно его воображением. Иногда нужно менять не своё отношение, а небезопасные условия.

Желание принадлежать группе имеет глубокие человеческие основания, но из этого не следует, что каждый тревожащийся человек защищает своё место в «племени». Для одного важнее не быть отвергнутым, для другого — не выглядеть глупо, для третьего — не причинить неудобства. Эти различия важнее готовой универсальной истории, хотя и зависят от социума.

Вместо поисков одной первопричины полезно посмотреть, какое правило человек вынес из опыта: «Если запнусь, меня перестанут уважать»; «Нельзя занимать чужое время»; «Хороший человек всегда знает правильный ответ». Привычное правило иногда помогает, но в другой ситуации превращается в ограничение.

Наша задача не обвинить родителей или прежние обстоятельства, а обнаружить сегодняшние предположения и проверить, насколько они пригодны для жизни, которую человек хочет создавать.

Практика. Запишите одно негласное правило, которым вы руководствуетесь перед встречей с людьми. Спросите: кто и когда помог мне его усвоить? В каких обстоятельствах оно полезно, а в каких мешает?

3. Что делает с нами внимание, обращённое на себя

Представьте разговор двух знакомых. Один рассказывает об интересной поездке, а второй в это время мысленно проверяет собственную улыбку, положение рук, тон голоса и выражение лица собеседника. Он физически присутствует, но почти не слышит содержание рассказа. Всё внимание занято вопросом «как я выгляжу?».

В когнитивных моделях социальной тревожности самофокусированное внимание и защитные действия рассматриваются как факторы, способные поддерживать страх. Человек ищет признаки неловкости в себе, замечает сердцебиение, предполагает, что его напряжение видно всем, и всё больше старается не выдать себя.

Подобная сосредоточенность может исказить восприятие: молчание собеседника трактуется как осуждение, задумчивый взгляд — как сомнение в наших словах, отсутствие улыбки — как неприязнь. Но, возможно, человек устал, занят собственной мыслью или просто слушает. Мы не знаем, пока не получим достаточно информации.

Это не означает, что нужно заставить себя перестать замечать тело. Борьба с ощущениями тоже может стать формой контроля. Полезнее мягко расширить поле внимания: заметить напряжение, затем услышать слова, увидеть обстоятельства, разобраться, что именно происходит между людьми.

Человек может испытывать заметное волнение и одновременно вести содержательный разговор. Цель здесь не в безупречном спокойствии, а в восстановлении возможности участвовать в происходящем.

Практика. В безопасном обычном разговоре отметьте, какую часть времени вы оценивали себя, а какую — слушали собеседника. Не пытайтесь получить высокий результат; нужна только наблюдательная точность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.