

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ОБОБЩАЮЩИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ И ПРИЕМЫ ОВЛАДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОГОЙ В СИТУАЦИИ КРИТИКИ, ОЦЕНИВАНИЯ И УНИЖЕНИЯ

Сагалакова О.А., к.психол.н., доцент кафедры клинической психологии, Алтайский государственный университет.

Труевцев Д.В., к.психол.н., зав.каф. клинической психологии, Алтайский государственный университет.

Рекомендации разработаны на основе авторских научных исследований психологических закономерностей возникновения и поддержания социальной тревоги, страха оценивания, разработки научно обоснованной модели социальной тревоги (2005-2015 гг.).

Соблюдение всех вышеприведенных рекомендаций, выполнение соответствующих заданий и описанных техник овладения тревогой, а также описываемых в данной главе рекомендаций позволит не только преодолеть деструктивное избегание и овладеть тревогой, но и предупредить возможные риски. Длительное переживание страха оценивания, сопровождаемое избеганием, в той или иной форме может усиливать симптоматику, приводить к социальной изоляции, дезадаптации, декомпенсациям разного типа (злоупотребление психоактивными веществами, депрессии, суицидальные намерения, расстройства пищевого поведения и нарушение субъективного восприятия собственного тела, другие фобии и тревоги). Депрессивные симптомы – частые спутники СТР.

Потребности человека не удовлетворяются, поскольку он избегает большинства социальных ситуаций, в которых это могло бы быть возможным, а хроническая неудовлетворенность, снижение самооценки и самоэффективности, выученная беспомощность рано или поздно спровоцируют пессимистическую оценку перспектив и возможностей, как результат – депрессивное состояние. Страх отрицательного оценивания, отвержения в группе, опасения не понравиться значимым другим, референтной группе могут вызвать расстройства пищевого поведения (склонность к анорексии, булимии и др.). Неадекватное восприятие мнимых «уродств» и «недостатков» телесности первоначально обусловлено противоречивыми социокультурными требованиями, однако пусковым механизмом выступают личностная предрасположенность (я-схемы, убеждения, когнитивные искажения по типу перфекционизма, селективного абстрагирования, поляризованного мышления, уязвимость самооценки) и вероятный негативный опыт «уколов» в адрес внешности в референтной группе.

С целью профилактики рисков и последствий тревоги оценивания и избегания следует применять данные приемы, рекомендации и техники регулярно, преодолевать желание избежать участия в ситуации, регулировать свое поведение в соответствии с долгосрочными целями и последствиями, овладевать аффектом оценивания. Психологические рекомендации разработаны авторами (Сагалакова О.А., Труевцев Д.В.) на основе исследовательского и практического опыта изучения социальной тревоги в разных ситуациях оценивания.

Рекомендации разработаны для застенчивых, склонных к поведению по типу «прятать голову в песок», т.е. избегать, откладывать на потом, стараясь оттянуть время до переживания тревоги и волнения, субъективно неприятных и дискомфортных. Они могут быть полезными и для их родственников, и для психологов-психотерапевтов, медицинских психологов, работающих с данной проблемой, а также для людей публичных профессий, испытывающих неловкость и стремление избежать или оттянуть на время выступление на публике (актеры, музыканты, преподаватели, учителя). Рекомендации могут быть использованы педагогами, которые обнаруживают у школьников или студентов состояния,

связанные со страхом самопредъявления на публике, страхом оценки и критики. Предложенные рекомендации представляют собой форму психоэдукации (психообразования), разъяснения феномена тревоги при оценивании и ее последствий. Они представляют собой описание ряда тактических приемов, которые каждый может применить в своей жизни. Эти приемы можно предлагать для ознакомления страдающим социальной тревогой, неспециалистам в психологии. Специалисты могут использовать данные приемы (с соблюдением авторских прав) для психологической коррекции страха оценивания, социальной тревоги в ситуациях потенциального или реального оценивания, содержащих угрозу престижу, статусу, самооценке. Возможно использование приемов в группе или индивидуально. Желательно обсуждать эти приемы с клиентами (пациентами, учениками), проигрывать их в безопасных условиях психологической работы. Возможно использование исключительно психоэдукационного уровня применения приемов (ознакомление, разъяснение, приведение примеров).

Приемы принципиально сформулированы в интерактивной форме (в виде обращения к читателю), так как их может изучать и применять собственно социально тревожный индивид, испытывающий затруднения при участии в социальных ситуациях оценивания. Одни и те же приемы могут быть использованы в разных ситуациях коммуникации (например, если техника описывает пример участия в ситуации «выступление перед аудиторией» означает, что те же приемы можно использовать и в других подходящих по смыслу ситуациях).

Психологические приемы и особенности их применения.

Тактика «Ход конем». В шахматной игре «сделать ход конем» буквально означает передвинуть определенную фигуру способом, резко отличным от движения всех остальных, совершить обходной, неожиданный или внезапный маневр, совершая его «нелинейно». В чем же состоит этот «ход» в данном случае? Часто при тревоге оценивания с избеганием («синдром страуса») характерны мысли о том, что тревога – «состояние, которое испытывают только некомпетентные, неадекватные, неприятные для других и / или сумасшедшие люди», «от нее надо стараться избавиться всеми силами», «нельзя, чтобы другие заметили мое волнение», а «если признаки тревоги и волнения кто-то заметит, то осмеют, отвергнут, сочтут «дураком» и т.д. С такими убеждениями тяжело справиться просто усилием воли, а попытки контролировать, блокировать проявления тревоги (дрожание голоса, рук, потение, сухость во рту, запинки в речи, покраснение) и вовсе бесполезно. Более того, «линейное», «лобовое» взаимодействие с тревогой и ее проявлениями (тремор, покраснение лица, головокружение) приводит к обратному эффекту – их резкому усилению, желанию избежать участия в какой-либо коммуникативно-оценочной ситуации. Итак, это психологическая закономерность: ***попытка скрыть признаки волнения, заблокировать тревогу в коммуникативно-оценочной ситуации приводит к росту напряжения и тревоги,*** проявлений волнения на физиологическом уровне, что действительно может нарушать деятельность.

Важно не путать неадаптивную стратегию «скрыть и заблокировать тревогу» с адаптивной стратегией саморегуляции и овладения тревогой, о чем речь пойдет ниже. Другой психологической закономерностью в этих ситуациях выступает следующее: ***в норме каждый человек испытывает тревогу в ситуациях оценивания, опасаясь критики и желая одобрения.*** Вдумайтесь в это слово – «Каждый»! И вздохните с облегчением – вы далеко не один переживаете тревогу и волнение в самых разных ситуациях оценивания. Итак, ***тревога – это естественное, нормальное состояние, но мы по-разному совладаем с волнением и тревогой,*** а сами эти переживания проявляются у людей в несколько разной форме, поэтому у одних они более заметны, у других – менее. И наоборот, отсутствие волнения и тревоги в ситуациях оценивания означает безразличие к оценкам других либо их обесценивание, что встречается при разных формах психических нарушений.

Главное не путать «безразличие и отсутствие тревоги» с умением овладевать ею,

регулировать свое состояние и действовать в соответствии с целевым приоритетом ситуации (донести информацию, выразить мнение, сказать о своих чувствах, завести знакомство, поддержать беседу и др.). Тревога в ситуациях общения, тем более если они оценочные (выступление, знакомство, выражение чувств, мнения, др.), – состояние, которое испытывают все люди, по-разному справляясь с ним. Это состояние говорит о том, что любому человеку важно одобрение и позитивное оценивание других, хотя каждый понимает, что получать одобрение всегда и всеми невозможно. Согласно этим закономерностям понятно, что как таковая «борьба» с тревогой обречена на провал просто потому, что это именно «борьба», а сами убеждения о том, что тревога в коммуникативно-оценочных ситуациях воспринимается другими как проявление глупости или безумия, представляют собой искаженные, иррациональные допущения, мешающие адаптации и повышающие вероятность избегания участия в социальных ситуациях. **Делаем «ход конем»! Вместо линейных ходов в виде маскировки тревоги мы ее демонстрируем, открыто предьявляем как адекватное ситуации и естественное проявление личности со сформированными социальными потребностями (в признании, одобрении, принятии), делая это в субъективно и объективно приемлемой каждой конкретной ситуации форме. Итак, сказать о своей тревоге в адекватной ситуации форме позволяет:**

а) осмыслить ее как нормальное, естественное, свойственное всем людям в определенных ситуациях переживание, преодолеть неконструктивные иррациональные убеждения в неприемлемости и вреде тревоги для имиджа;

б) овладеть тревогой, озвучив ее, произвольно управлять ситуацией так, как вы решите, задавать логику развития ситуации совместно с ее участниками (отпадает потребность скрывать волнение и тревогу, следовательно, они не будут усиливаться);

в) настроиться на целевой приоритет ситуации и не отвлекаться на то, что другие могут заметить признаки волнения (выступить с докладом и донести информацию, инициировать дискуссию, выразить мнение и др.);

г) настроить собеседника, слушателя, аудиторию на «нужный лад», который поможет достичь цель (восприятие вас как живого человека, личности с ее значимыми мотивами и эмоциями, а не как безличной формальной роли докладчика).

Конечно, если вы склонны испытывать сильную тревогу и избегать общения в ситуациях выступления перед незнакомыми людьми, то ваше воображение может начать рисовать картины того, как вы признаетесь собеседнику или аудитории в самом «сокровенном» – тревоге... и при этом возникают мысли, которые начинаются со слов: «а что, если...», «а вдруг они...», «а если не выйдет ничего...», «у меня не получится...».

В общем, вы сомневаетесь, подействует ли этот способ в вашем случае. Если такая картина уже предстала перед вашими глазами, значит, мы столкнулись с еще одними дезадаптивными убеждениями, которые непросто развенчать беседой и оспариванием, но можно и нужно проверить в опыте, т.е. поставив хотя бы один поведенческий эксперимент на тему отработки описываемой тактики. Несколько экспериментов в психологически безопасных условиях, игровой форме, в воображении или реальности – и вы обязательно научитесь произвольно управлять данной ситуацией, постепенно овладевая тревогой! Не ожидайте, что она исчезнет «как по волшебству», но она перестанет вам мешать, причинять сильный дискомфорт, и вы сможете «овладеть» ею, а ваша деятельность станет более эффективной. **Какими же могут быть эти «адекватные ситуации» формы выражения тревоги, представляющие собой собственно этот «ход конем»?**

Сразу отметим, что «адекватность ситуации» подразумевает включение слов о своих переживаниях, сомнениях, опасениях по поводу мнения аудитории, ее реакции **в контекст всей ситуации в целом** (в последующий текст по теме выступления, беседы, разговора). Это предполагает любую индивидуальную форму словесного выражения и комментариев к нему

с целью настроить аудиторию или собеседника на «нужный вам лад», чтобы она помогала справиться с тревогой. Это могут быть фразы о своих сомнениях, опасениях, ожиданиях, тревогах, разные варианты предупреждения критики в своих собственных словах (например, «возможно, вы возразите...» или «здесь вы скажете то-то...», «...однако давайте подумаем вместе...»).

Делайте акцент в словах на значимости для вас мнения аудитории / собеседника, на том, что вы готовы к диалогу и вопросам, но и сами будете задавать эти вопросы. Не только вас оценивают, но и вы можете оценивать. Не только вы волнуетесь, но и присутствующие тоже могут испытывать волнение. Можно сделать акцент на возможном предсказании разных уровней понимания ваших высказываний, о возможном отсутствии интереса к каким-либо аспектам темы у ряда собеседников, о своих ожиданиях и сомнениях и предложить аудитории / собеседнику сделать то же самое – поделиться своими ожиданиями и сомнениями, а впоследствии прийти к какому-то уже совместному решению (обстоятельство, при котором фокус с оценки вас смещается на оценку всех участников ситуации, а затем и на содержание темы). Никогда не оправдывайтесь и не говорите о своей тревоге в уничижительном ключе, который для вас субъективно оскорбителен, наоборот, тревога – ваш козырь, признак сформированных социальных мотивов, небезразличия к мнению авторитетных собеседников / аудитории.

Тревога поможет вам повернуть ценность этого мнения в вашу пользу, а не наоборот, ведь любому человеку (аудитории) приятно узнать, что по какой-то причине его (ее) мнение важно и ценно. Сфокусируйтесь не на дискомфорте тревоги, а на том, что тревога означает для вас и аудитории в конструктивном позитивном ключе (она – лакмусовая бумажка значимости мнения аудитории, заинтересованности темой и какими-то аспектами самой ситуации, желанием донести мысль, мнение как можно лучше до слушателя / аудитории).

Итак, вы выступаете перед незнакомой авторитетной в чем-либо аудитории. Начать выступление (в широком смысле самопредъявления в любой социальной форме) можно с описания этапов подготовки к нему, подчеркивая тем самым ход своих размышлений, говоря о сомнениях, которые вас посещали при подготовке, разных путях возможного разрешения этих сомнений, окончательном варианте плана. Выступая таким образом, вы позиционируете себя как личность, а не как «роль», показываете временную динамическую составляющую размышлений – часть своей жизни. Сделайте искренний комплимент аудитории, выскажите ей уважение, никогда не пытайтесь принизить или подавить аудиторию, с уважением отнеситесь к любому ее мнению (логика текста может быть примерно такой: «Сегодня я беседую с авторитетной аудиторией, профессионально разбирающейся в проблемах... Конечно, мне очень важно ваше мнение о... Мне было бы приятно, если бы... Однако у меня есть и ряд опасений, связанных с... Возможно, вы спросите меня о... Безусловно, могут быть разные точки зрения... Давайте обсудим ожидания и предложения... составим общий план дискуссии, беседы... На каких вопросах вам хотелось бы заострить большее внимание? Давайте составим перечень наиболее значимых для всех вопросов, на которых остановимся более подробно... Давайте очертим круг наиболее спорных тем... можно будет их озвучить в качестве дискуссии с презентацией разных мнений и их обоснованием...» или так: «...Сегодня нам предстоит с вами, уважаемые коллеги, блестяще разбирающиеся в... посвятившие свою профессию... Все вы – грамотные специалисты в области... Сегодня нам с вами предстоит решить одну проблему... Как всем вам хорошо известно... Я озвучу ее опорные аспекты... далее можно высказать свое мнение, предложить свое решение, озвучить сомнения, обосновать свою позицию по вопросу и т.д.». Таким образом, вы предлагаете им оценку их собственной значимости и компетентности, предлагаете критиковать содержание выступления, произвольно и авторски, поэтому даже если критика и будет, что совершенно нормально, это просто один из этапов плана, заданный вами). Compliments в адрес

аудитории должны быть искренними, обоснованными, с которыми она сама не может не согласиться. Сделав оценочную характеристику позитивно-одобряющего характера, вы настраиваете аудиторию на такой же лад в отношении вас. Это гораздо важнее подчеркивания собственной значимости и своих достижений. Аудитория будет уважать вас, если вы будете уважать ее.

Подчеркнув значимость мнения собеседника / аудитории, можно обозначить некоторые сомнения и опасения по поводу осмысления содержания доклада, спорных вопросов, дискуссионных стратегий решения проблемы, самому произвольно задать все этапы хода выступления, выстраивая структуру взаимодействия в ситуации, управляя общей логикой общения. *Итак, обобщим рекомендации:*

а) Начните с озвучивания этапов подготовки к выступлению. Расскажите, как выстраивался план выступления, какие при этом вы пережили моменты, что в конечном итоге привело вас к той логике, на которой вы остановились. Это структурирует вашу деятельность, дает дополнительное время для овладения ситуацией, снижает напряжение, настраивает аудиторию на нужный вам лад, включает ее не только в контекст конкретной ситуации, но и в контекст вашей личности, части вашей жизни (подготовка, размышления, выстраивание плана).

б) Сделайте искренний комплимент аудитории, продемонстрируйте ей свое обоснованное и аргументированное уважение. Это важнее демонстрации собственных достижений на начальном этапе взаимодействия. Аудитория, которая нравится вам, начнет и сама вам симпатизировать.

в) Предупредите ваши возможные сомнения в единстве точек зрения в аудитории, озвучив их и обсудив в группе. Это повысит субъективный контроль в ситуации, поможет преодолеть сомнения, более четко определить логику беседы с аудиторией, поможет овладеть тревогой.

г) Скажите о своих сомнениях, опасениях в вежливой, адекватной ситуации манере, тем самым вступив в диалог с аудиторией и вырабатывая совместное решение о том, на чем следует более подробно остановиться, какие противоречивые позиции по вопросу дискуссии могут быть. Это поможет совладать с тревогой, поскольку вместо того, чтобы бороться с ней и скрывать ее признаки, вы обозначите ее в устраивающей вас и приемлемой для ситуации манере.

д) Помните, что состояние тревоги нормально для этой ситуации, ее испытывают все люди, по-разному справляясь с ней. Тревога в такой ситуации – это проявитель вашей мотивации, значимости мнения аудитории. Наоборот, если бы тревога совсем не ощущалась, это могло бы означать ваше безразличие к ситуации и отсутствие мотивации к выступлению.

е) Обычные люди признаки волнения и тревоги у других либо не замечают, либо замечают мельком и относятся к ним с пониманием и даже уважением, представляя себя на их месте. Никто не наделяет другого отрицательными оценками только на основании его волнения.

ж) Если вы замечаете, что начали сосредоточиваться на своей тревоге и ее проявлениях, при этом потеряли мысль, не пытайтесь отчаянно подавить это, наоборот, постарайтесь расслабиться (вдохните, сделайте небольшую паузу), отметить это колебание внимания и вновь приступить к ведению дискуссии или выступлению. О том, что «мысль потерялась», также можно сообщить аудитории, попросить ее помощи («так... на чем мы остановились, напомните мне, пожалуйста... Да, конечно, продолжим...»). Сообщить, а не скрывать. Продемонстрировать, а не блокировать. Это помогает совладать с тревогой, переключить внимание.

з) Для того, чтобы конструктивно справляться с социальными страхами, очень важно понимание своего социального страха как решаемой психологической проблемы, которая мешает жить полноценно. Признаться не только другим, но и себе. Не рекомендуется пытаться отрицать проблему, компенсировать ее с помощью психоактивных веществ, так как

это только усугубляет ее, а не решает.

и) Тренируйте состояние беспристрастного произвольного внимания (DM). Это позволит эффективно переключать внимание без усилий и попыток вторичного управлениями тревогой и негативными мыслями в ситуациях оценивания (см. техники «detached mindfulness»).

Тактика «Один в поле не воин...», или «Раздели ответственность с другими». «Один в поле не воин» – пословица, выражение, означающее тот факт, что сложно добиться хорошего результата в одиночку, необходимо действовать сообща, заручившись поддержкой некоего сообщества, которое представляют любые участники ситуации оценивания. Возможно, находясь в ситуации выступления, знакомства, общения, высказывания точки зрения, вам в голову приходят мысли о том, что ваша потенциальная, рисуемая воображением и опасениями неудача, социальные оплошности и ошибки в чем-то целиком и полностью ваша вина и ответственность. Вы можете быть убеждены, что какие-то шероховатости в ситуации коммуникации связаны именно с вашим, как вам кажется, неловким поведением и т.д. Это иррациональные суждения, дезадаптивные, требующие адаптивного гибкого переосмысления, проверки на реалистичность и переформулирования во взвешенные реалистичные суждения без искажающих объективное положение вещей ошибок мышления (таких как черно-белое мышление, предсказание будущего, селективное абстрагирование, персонализация, навешивание ярлыков и пр.).

Важно понимать, что любая социальная ситуация такова, что в ней всегда несколько участников. Необходимо воспринимать ответственность за возможный неуспех в ситуации не как персональную вину, а стечение обстоятельств и делить ответственность за это между всеми участниками ситуации. Если разделять ответственность, виновность за потенциальные промахи и ошибки с кем-то, страх и тревога снижаются, если снижается ролевая ответственность. Здесь приветствуются варианты выступлений и ответов в паре, в группе, другие формы работы. Для каждого важно понимание, что качество выступления, дискуссии, обсуждения, знакомства с другими зависит не только от него персонально, но и от собеседника / членов аудитории, от всей совокупности факторов, задающих тон ситуации. Важно не перепутать данную тактику с «перекладыванием ответственности» на других. «Один в поле не воин» – это разделение ответственности между всеми участниками ситуации. Если вы выступаете перед аудиторией, то сообщите ей, например, следующее: «Результат нашей совместной работы зависит от всех нас...», «Какой результат мы достигнем в итоге обсуждения – это зависит от всех нас, поэтому прошу вас активнее участвовать в дискуссии, выражать свое мнение, согласие или несогласие, приводить аргументы в пользу той или иной точки зрения...». В этом же ключе можно совместно обсудить ожидания и вопросы, интересующие аудиторию. Эту тактику следует применять совместно с предыдущей тактикой «Ход конем».

Наряду с разделением ответственности, подумайте, как можно увлечь аудиторию, рассказав ее членам о них же самих, используя тему вашего выступления (примеры из жизни, которые вы или аудитория можете приводить). Информацию о себе любой человек воспринимает с любопытством и интересом, особенно если она подается в игровой, юмористической форме, форме примеров из реального жизненного опыта. Так, аудитория концентрируется на себе, своих жизненных коллизиях, а не на вас персонально. Перераспределите внимание аудитории «от вас» к ним самим, к содержанию вопроса. Не отклоняйтесь от сути выступления. Отвлечение возможно, но как иллюстрация, а не как смена темы. Техника позволяет преодолеть неприятное переживание фокусировки оценивающего взгляда аудитории на персоне докладчика, перераспределить это внимание между всеми участниками равномерно. Это способ перевести субъективный вектор внимания от себя на всех членов общения и снять и конструктивно перераспределить груз

ответственности. В таком случае даже при неудаче этот опыт никогда не станет катастрофой или персональным фиаско. В результате вы перестаете быть в одиноком и тревожном состоянии ожидания, что вас негативно оценят и раскритикуют. Критику вы формулируете в отношении содержания вопроса, а все участники поровну разделяют ношу ответственности за результат работы. *Итак, обобщим рекомендации:*

а) Аудитория тоже включена в процесс осмысления и обсуждения информации, она тоже ответственна за происходящее. Вовлеките членов аудитории / собеседника в процесс, тем самым фокус внимания опять-таки сместится с вас на всю ситуацию и ее целевые приоритеты. Вы – лишь часть ситуации, а не ее постоянный фокус.

б) Вовлеките аудиторию в процесс обсуждения информации, покажите, что она полноправный участник этого процесса. Это поможет аудитории чувствовать себя субъектом ситуации, а также разделить ответственность и активность между всеми участниками ситуации и совладать с тревогой. Не только вас оценивают, но и вы оцениваете. Оценивают не столько персональные данные, сколько процесс дискуссии, информативность обсуждения, содержание обсуждаемой информации.

в) Помните, что члены аудитории – обычные люди, со своими слабостями и характерологическими особенностями, разным уровнем вовлеченности в процесс обсуждения, разной склонностью к активности, мотивацией и пр., но членам любой аудитории будет приятно и интересно, если сообщаемая информация как-то затрагивает лично их как участников разных сфер жизни. О себе интересно слушать любому человеку, используйте эту «слабость» человека для своих целей.

г) Выступая перед аудиторией, можно опираться взглядом на нескольких людей в группе, которые наиболее внимательно слушают. Так вы непосредственно вовлекаете их в процесс, они включены и активны на протяжении всей работы, остальная аудитория «идет» за ними. Они помогут стабилизировать эмоциональное состояние, окажут необходимую поддержку. В любой аудитории есть члены группы, которые будут слушать вас, кивать вам, тем самым подбадривая и помогая справиться с первичным волнением.

д) В любой ситуации можно найти социальную поддержку на любом этапе участия в ней. Стоит найти индивидуальный способ получения этой поддержки (друзья, близкие, специалисты в области социальной тревоги и избегания, обсуждения проблем в блогах на специализированных или других сайтах).

Техника «Досчитай до десяти...», или «...И это пройдет...».

Помимо сказанного, **закономерность тревоги такова, что, нарастая до определенного уровня, она ОБЯЗАТЕЛЬНО начнет спадать.** Как правило, после предварительного этапа выступления (он может быть кратким или продолжительным в зависимости от регламента) тревога уже начинает свой обратный отсчет, начинает снижаться. Мысли о том, что тревога будет только усиливаться и возражать до бесконечного уровня, не обоснованны и иррациональны. Можете убедиться в этом, проведя поведенческий эксперимент, который позволит реалистично проверить данный тезис.

Те, кто склонен к тревоге, часто боятся участвовать в ситуациях, поскольку опасаются, что тревога будет столь сильна, что им все равно придется избежать эту ситуацию, они не смогут «проронить ни слова», «связать двух слов», «впадут в ступор» и пр. Фактически речь идет о страхе испытать страх, тревоге по поводу тревоги. Помимо этого, им кажется, что страх и тревога повышаются по закону не ограниченного ничем роста. Это не так. В психотерапии одной из техник является моделирование ситуаций, в которых человек боится оказаться (например, выступление перед аудиторией или знакомство с понравившимся человеком), что позволяет в контролируемых и более безопасных (экспериментальных) условиях получить первичный опыт того, что тревога, достигнув определенного уровня, всегда начинает спадать. Благодаря приему «я делаю это, чтобы проверить, так ли это...»

участие в ситуации становится более произвольным, уверенным. Это смещение позиции с «я – жертва» на «я – экспериментатор» делает взгляд на ситуацию более беспристрастным, объективным. Это повышает произвольность и тем самым стабилизирует эмоциональное состояние. Пик тревоги в ситуации достигается зачастую быстро, и столь же быстро тревога начинает снижаться. Страх самого страха преодолевается, если вы готовы к эксперименту (вам могут помочь специалисты, друзья, также вы можете сделать это самостоятельно). Можно использовать техники метакогнитивной терапии, связанные с формированием способности к беспристрастному произвольному вниманию за внутренними психическими явлениями (мыслями и эмоциями). Не нужно производить активных действий по подавлению тревоги или совладанию с ней – наблюдайте за ее протеканием и не вмешивайтесь, не пытайтесь вторично управлять этими явлениями. *Таким образом, обобщим рекомендации:*

а) Тревога будет нарастать только до определенного момента. Она не длится «вечно» и «бесконечно», закономерность возникновения и протекания состояния тревоги такова, что в какой-то момент она обязательно начнет снижаться, скорее всего, как раз после того, как вы выполните вышеуказанные рекомендации.

б) Если вы испытываете сильное волнение и понимаете, что вам требуется расслабиться, чтобы говорить спокойнее и медленнее, то задайте любой вопрос аудитории (или дайте задания для размышления, которые важно подготовить заранее). Можно повторить вопрос / задание несколько раз, попросить аудиторию подумать о нем (например, о том, какое мнение у них по поводу вопроса «х»), в это время глубоко вздохните 2–3 раза и досчитайте до 7–10, постепенно вы почувствуете, что тревога снижается, вам удалось справиться с ней. Можно приступать к обсуждению ответов аудитории. Если члены аудитории не готовы ответить вам, спросите (пусть участники примут ответственность), сколько времени необходимо, чтобы дать ответ. Эту технику для повышения ее результативности следует применять в совокупности с двумя предыдущими. В какой-то момент тревога может вновь возрасти, если поступить так повторно, то она постепенно снизится.

в) Любые вопросы аудитории и ее самоотчет, ответы, презентации, приводимые примеры варианты принятия ею активной позиции, а следовательно, и ответственности за ход работы.

г) Используйте метакогнитивные техники работы с вниманием («Тигр», «Облака» и др.).

Техника «Примерь другую роль...».

Социальное поведение – игра по определенным гласным и негласным правилам. Поведение в ситуациях оценивания часто подразумевает расписанные роли, кто и что делает, кто эксперт и судья, кто оппонент, кто сохраняет нейтралитет, а кто ответчик и т.д. Эти роли могут быть сформулированы в разных метафорических понятиях (терминах войны, игры и др.), но все они задают установку определенного поведения (более уверенного или более жертвенного). Роли можно перераспределять, «переписывать», выбирать, играть, примерять... Если роль определяет тревожно-боязливое, социально неуверенное поведение, помимо наших собственных схем и дисфункциональных убеждений о себе и своих способностях, то, очевидно, данный механизм может быть обращен «вспять». Данный прием означает выход из роли, навязываемой установкой ситуации и собственными убеждениями о себе и представлениях о мнении других о себе, выбор и реализацию другой установки и соответствующей ей роли. Предлагается представить, что вы выполняете чью-то роль (что «вы» – это «кто-то» – некий успешный образ, который есть в опыте, – писатель, актер, политик, ученый, знакомый, уверенный в себе, воображаемый другой и т.п.).

Такой прием активно используется преподавателями на занятиях в аудиториях, где есть застенчивые студенты. Это разыгрывание ролей, в которых оттачиваются навыки и знания, при этом человек смелее и активнее, так как это «словно не он», он в другой роли – роли более компетентного, уверенного в себе человека. Ф. Зимбардо, автор исследований о застенчивости, описал интересный случай, который иллюстрирует данный пункт

рекомендаций. Это история его брата, который оказался крайне застенчив после болезни, когда ему нужно было носить специальные приспособления для исправления последствий детского паралича. После того как они были сняты, ребенок отказывался выходить из комнаты, даже когда в гости приезжали родственники. Когда его отдали в школу, он непрерывно плакал, однако если в классе читали рассказ, он не мог не увлечься. Тогда мать ребенка решила сделать ему маску с «капюшоном» из коричневого бумажного пакета с вырезанными отверстиями для глаз, носа и рта. Когда мальчик ее надел, она ему очень понравилась, он стал словно другим, придумал себе имя. Так продолжительное время он ходил в школу, другим детям не разрешалось снимать с него маску. Через некоторое время ему предложили участие в спектакле на праздничном дне и поменять маску на костюм. У ребенка появились друзья, ему поручали ответственные задания. Хотя он и не стал открытым и раскованным человеком, его адаптация не была существенно нарушена.

Этот прием «примерить чью-то роль» оказывается простым и действенным. В этот «эксперимент» также можно вовлечь круг социальной поддержки, получить позитивный опыт для дальнейшего использования данного навыка. Попробуйте представить себе, как кто-то (известный вам) повел бы себя в этой ситуации, каковы были бы его слова, манеры, выражения... И начните действовать так же. Интересно отметить, что когда человек играет роль более уверенного и успешного человека, естественным образом меняются осанка, тон голоса и жесты, а результат участия в ситуации субъективно гораздо больше устраивает его. Это механизм совладания с тревогой, позволяющий человеку опосредствовать собственные переживания с помощью «отстранения» как смещения фокуса внимания с себя и образа себя в глазах других на стратегию поведения сыгранного персонажа, используя внутренний субъективный образ того, каким может быть подобное же поведение у другого, уверенного в себе, опытного человека. Иногда бывает полезным в терапевтической группе или кругу своих близких проиграть роли уверенного в себе человека и неуверенного. Можно сыграть роль в определенных ситуациях человека, на которого хотелось бы походить, а также человека, который вызывает интерес у других, человека, который не интересен, и т.д. Затем проанализировать, какая роль удастся и благодаря чему, какие особенности поведения раскрывают потенциал каждой из ролей. Это позволяет отнестись к поведенческим стратегиям как к произвольно выбранной роли, а не как к чему-то заданному и предопределенному раз и навсегда. *Итак, обобщим результат:*

а) Изменение роли в социальной ситуации меняет установку и смещает акценты при участии в социальной ситуации таким образом, что самопредъявление становится опосредованным этой ролью, ее особенностями и характерными чертами.

б) Смещение акцента с себя на особенности выбранной роли помогает опосредованно овладеть тревогой оценивания, поведение при этом обусловлено роли в большей степени, нежели собственными убеждениями и установками о себе и своих способностях.

в) Участие в ситуации «от роли» «снимает» необходимость «оборонительно-избегающего» поведения, оберегает себя от негативных оценок, так как субъективно оценивают не вас, а определенную роль.

г) Поведение становится более уверенным, а результат более позитивным, так как ваша тревога преодолена символической системой «роли». Чем более детально вы представляете человека, который определенным образом повел бы себя в этой ситуации, тем гармоничнее будет действие «из роли».

Техника «Дыши глубже, расслабляйся...».

Рекомендуется научиться автоматически расслабляться на уровне психофизиологии (мышцы, тело, дыхание) и применять эти навыки в тревожащих ситуациях. Расслабление – противоположное состояние эмоции страха и тревоги. Для этого требуются тренировки. Нужно выровнять дыхание, дышать глубоко и ровно, вдох и выдох должны быть

приблизительно одинаковы, выдох может быть чуть продолжительнее. Важно принять удобную позу. В самом начале необходимо почувствовать разные группы мышц (лица, спины, шеи, рук и пр.) с помощью поочередного сознательного их напряжения, а затем расслабления (сначала напрячь мышцы лица, затем расслабить и т.д.). Считается, что такие тренировки позволят впоследствии автоматически расслаблять напряженные мышцы, следовательно, реакция тревоги не возникнет.

Просто по желанию, без тренировок мышцы не расслабит, необходимо добиться эффекта автоматизации. Можно представить себе ситуацию, например, на природе, где тихо и спокойно (у каждого есть такие воспоминания, которые можно вызывать произвольно с целью успокоения, релаксации). Вы почувствуете, что чем более детально представлена ситуация (например, как прохладная капля росы медленно стекает с листочка и падает на траву... или как из трубы дома идет дым и доносится вкусный запах...), тем сильнее будет эффект: дыхание выровняется, мышцы расслабятся. Может быть и другой, индивидуально выработанный в опыте способ расслабления на уровне автоматизма – проиграть в голове приятную мелодию, прочитать приятное стихотворение, вспомнить слова подбадривания близкого человека, представить себе этого значимого другого и т.д. Способ достижения состояния расслабления непринципиален.

Многие страдающие социальной тревогой испытывают наибольшие опасения по поводу того, что признаки волнения и напряжения будут заметны окружающим. Если вы овладели теми или иными способами автоматического расслабления, справиться с этим вам будет легче. Помните, что тревога – нормальное, естественное, проходящее со временем состояние, и «бороться» с ней невозможно, от этого она только усилится. Поэтому остается – дышать глубже, расслабляться и закономерно постепенно приходиться в спокойное и уверенное состояние. Эти стратегии расслабления помогают совладать с тревогой, оптимизировать напряжение, переключиться на содержание ситуации, оценивать ее из модуса спокойствия и равновесия, а не тревоги и опасений. *Итак, перейдем к выводу:*

а) Расслабление – противоположная страху и тревоге реакция.

б) Научившись автоматически вызывать состояние релаксации (тем или иным способом), вы сможете овладеть тревогой оценивания в самом начале ее возникновения.

в) Это позволит остаться в ситуации, активно участвовать в ней, а не пытаться избежать.

«Формируем взвешенное мышление».

Тактика представляет собой пошаговую работу с выявлением, осмыслением и переработкой иррациональных правил, схем опасности, установок, а также расширением диапазона стратегий реагирования, формированием гибкой системы возможных вариантов оценки и поведения в ситуации. Происходит обучение пониманию взаимосвязи и разделения компонентов «ситуация – мысль – эмоция – поведение», а также «мысли о мыслях» и «мысли об эмоциях и их проявлениях» и повышение психологической компетентности в области понимания влияния наших мыслей в ситуации на эмоции и поведение, формирования «патологического круга» избегания и тревоги.

Работа с иррациональным мышлением и дисфункциональными «долженствованиями»: «Если я несовершенен, то я ужасен»; «Я не могу отказать в просьбе, ведь иначе меня сочтут ничтожеством» и т.д. Важны оспаривание, проверка на реалистичность дисфункциональных убеждений (например: «Все будут смеяться надо мной, если заметят, как я покраснел»; «Не стоит пытаться выступать перед публикой, я не смогу и двух слов связать»; «Другие относятся ко мне как к чокнутому»; «Я не могу ни с кем знакомиться, так как мои руки/голос будут дрожать, меня сочтут идиотом» и т.д.). Проверка на реалистичность и формирование взвешенного, гибкого мышления, а также преодоление когнитивных ошибок (черно-белое мышление, предсказание будущего, персонализация, навешивание ярлыков и пр.) в интерпретации событий – одна из базовых задач, которые надо начать решать, чтобы

научиться совладать с избеганием и тревогой в разных ситуациях коммуникации. Часто наши убеждения чрезмерны, катастрофичны, ригидны и не соответствуют беспристрастному объективному положению вещей, однако они представляются нам истинными. Возникает «эффект самосбывающихся пророчеств». Ситуация не обладает заданными заранее характеристиками, это мы наделяем ее теми или иными собственными прогнозами и ожиданиями согласно нашим убеждениям и степени их фиксированности. Пошаговое обучение взвешенному, реалистичному, более адаптивному мышлению позволит совладать с тревогой, постепенно преодолеть тенденцию к избеганию, лучше справляться с социальными ситуациями и получать удовольствие от общения с людьми (см. выше). *Обобщим особенности техники:*

а) Иррациональное и ригидное, автоматическое осмысление ситуации дезадаптивно и часто приводит к неадекватным эмоционально-поведенческим реакциям. Когнитивные искажения не позволяют воспринимать ситуацию во всей ее когнитивной сложности, гибко и адаптивно.

б) Необходимо формировать взвешенное рациональное мышление, адаптивные реакции на разные ситуации, факты и события жизни, которые более гибки, функциональны, способствуют адекватным эмоционально-поведенческим ответам.

«План на все случаи жизни...».

Постановка нереалистично высоких целей перед собой при участии в ситуациях социального оценивания обуславливает высокую вероятность неуспеха, вернее сказать, невозможность мгновенного успеха. Рекомендуется в процессе деятельности ставить субцели (промежуточные этапы и цели), а не глобальные. Таким образом, человек оберегает себя от масштабных фиаско, сохраняя самооценку. Отдаленная цель должна быть разбита на «шаги» и представлять собой план постепенного, пошагового приближения к ней. Каждый шаг – самостоятельная цель, которая в случае успешной реализации позволяет повысить самоэффективность, а при неудаче не вызывает никаких серьезных последствий. Не все этапы надо проходить заново, а только один. При достижении субцелей возникает желание действовать дальше, а при «недостижении» – действовать, чтобы исправить эту незначительную с точки зрения мега-цели и множества других этапов оплошность. Навыки планирования и организации своего участия в ситуации, наработка арсенала разных способов и стратегий поведения в этой ситуации позволяют расширить диапазон ваших возможностей, подготовиться к множеству непредвиденных обстоятельств, настроиться на возможность импровизации по ситуации. А реалистичность, гибкость и корректируемость в зависимости от обстоятельств уровня притязаний в постановке целей и ожидании результатов обеспечивает сохранность и стабильность самооценки.

Для овладения тревогой и предупреждения избегания очень важно грамотно организовывать свое поведение, свое время, регламентировать выступление перед аудиторией (на собрании, с докладом и пр.), планировать его. Волнение и избегание могут возникать из-за неопределенности, необходимости импровизировать в незнакомой ситуации. Планирование и владение многообразием информации по теме позволят управлять ситуацией и снизят первичный дискомфорт в незнакомой ситуации. Если речь идет о выступлении перед аудиторией, желательно подготовить больше материала, чем вы успеете рассказать, и организовать его так, чтобы можно было легко воспроизводить информацию в аудитории. Важно продумать примеры, задания для аудитории. Чем избыточнее будет ваш материал, тем легче вы будете перестраиваться в соответствии с требованиями ситуации, импровизировать, задавать необходимый вам тон дискуссии. *Итак, обобщим особенности техники:*

а) Планирование и пошаговое приближение к цели позволяют стабилизировать и сохранить самооценку, преодолеть срывы деятельности и избегание ситуаций общения с другими.

б) Планирование и тактика пошагового приближения к цели через посредство достижения

субцелей повышают самооффективность и помогают овладеть тревогой оценивания в каждой отдельной ситуации, в которой приходится принимать участие на пути реализации целей.

в) Планирование и пошаговость, неторопливость в реализации запланированного могут сочетаться с обилием заготовок, способов и тактических приемов реализации целей. Это важно для профилактики «срыва деятельности», когда после неуспеха применения всего лишь одного способа достижения субцели «опускаются руки» и формируется «выученная беспомощность» («от меня ничего не зависит», «что бы я ни делал, результат будет один»). Плюрализм возможностей позволит применять разные способы / средства достижения целей, в случае, если одна «не сработает», вы выберете другую, третью и т.д. Это также стабилизирует самооценку, повысит уверенность в себе и самооффективность.

Техника «Ставим эксперимент!»

Бывает полезно ставить поведенческие эксперименты, отслеживая опыт и проверяя на реалистичность иррациональные убеждения о вероятности критики, отвержения, негативного отношения со стороны окружающих. В них можно участвовать самому или привлекать для помощи друзей и близких.

Предварительно составляйте план вашего эксперимента, отмечая, какие именно негативные ожидания или опасения вы хотите проверить. После эксперимента проверяйте, убежденность в каких ваших негативных ожиданиях снизилась, насколько. Какие альтернативные ответы сформировались в ходе эксперимента? Продолжайте экспериментировать, пока ваши иррациональные убеждения не пошатнутся и не начнут меняться на более адаптивные и субъективно приятные, что создаст платформу для более раскрепощенного общения с людьми в разных социальных ситуациях.

Проведение эксперимента способствует повышению произвольности в ситуации, укрепляет позицию активного субъекта, который является не «жертвой», а опытным экспериментатором, проверяющим свои собственные страхи и опасения. Если вы боитесь сделать что-то не так, будучи в компании людей, сделайте это намеренно и проанализируйте реакции окружающих. Можно задать вопросы участникам ситуации об интересующих вас реакциях. Это поможет составить более объективное мнение о ситуации, отнестись критично к своим убеждениям и страхам. Эксперимент должен быть связан с проверкой конкретного опасения (например, если другие увидят, что мои руки трясутся, они сочтут меня некомпетентным, и т.д.). Необходимо произвольно организовать ситуацию с умеренно трясушимися руками, затем отследить, обратил ли действительно кто-то внимание на это, задержал ли внимание, также можно намеренно спросить о том, что подумали те, кто обратил на это внимание. Поведенческие эксперименты сопровождают анализ в системе «ситуация – мысль – эмоция – поведение», помогают сформироваться более взвешенному объективному мышлению. *Итак, подведем итог:*

а) Поведенческий эксперимент позволяет сместить фокус внимания с «образа себя глазами других», который, как правило, негативен у социально-тревожных индивидов, и сосредоточить его на объективных аспектах внешней ситуации, фактах, а не субъективных установочных интерпретациях.

б) Сосредоточившись на фактах и объективных аспектах ситуации, можно получить непосредственный и произвольно организованный опыт контроля над ситуацией, реалистичной оценки особенностей протекания своего состояния в них, а также реакций других.

в) Поведенческие эксперименты позволяют при новом взгляде на ситуацию овладеть страхом оценивания, сформировать необходимые навыки социальной коммуникации, пребывания в разных социальных ситуациях, повысить самооффективность и уверенность в своих силах.

Техника «Успех или неуспех – ваш выбор...»

Учитесь делать вывод, выносить позитивный опыт из ошибок, а не негативный. Позвольте

себе произвольно (намеренно) ошибаться в некоторых моментах и стараться не обобщать негативный опыт на будущие события (это эффект выученной беспомощности), так как каждая ситуация уникальна, а результаты могут быть разными. Объясняйте успехи как результат собственных способностей и умений, приятный опыт обобщайте на множество ситуаций своей жизни, проанализируйте, какие ваши навыки и особенности помогли добиться этого. Отрицательный опыт не бывает полностью отрицательным, он помогает в следующий раз сделать что-то более хорошо. Не следует приписывать причину неуспеха только себе, лучше приписать это ситуации, случаю, ситуативному состоянию, каким-то проходящим явлениям, а не стабильным и неизменным, в противном случае вы долго будете переживать отрицательные эмоции, убедитесь в собственной беспомощности. Это всего лишь одна из множества ситуаций, есть и другие, в которых я успешен и компетентен. В жизни каждого человека есть успешные и неуспешные события, а также те, в которых всего понемногу. Ваш выбор, на каких из этих событий вы сосредоточиваете свое внимание, какие из них долго несете с собой, вспоминая и обобщая на всю свою личность и жизнь в целом. Старайтесь видеть даже в небольших повседневных удачах свои собственные персональные достижения, радуйтесь этому и осмысливайте как свои победы. Говорите об этом с другими, хвалите и поощряйте себя даже за небольшие достижения каждого дня. *Итак:*

а) Объясняя успех как результат собственных личных качеств и достижений, мы обобщаем этот позитивный опыт, стабилизируем самооценку и применяем конструктивный опыт для участия в других ситуациях.

б) Объясняя позитивный успешный опыт как результат случая, стечения обстоятельств, как нечто незначительное / должное / само собой разумеющееся, – мы лишаем себя такой возможности. Так проинтерпретированный успех не будет обобщен в контексте всего жизненного пути и своей личности, он окажется бесполезным с точки зрения укрепления самооценки, стабилизации самоотношения и позитивной идентичности, уверенности в себе и последующей адаптации, формирования взвешенного мышления.

в) Обратное – с опытом неуспеха. Не стоит приписывать неуспех себе в глобальном и стабильном ключе, это может дестабилизировать самооценку и разрушить ваши способности по овладению тревогой в ситуациях оценивания. Обобщение в контекст всей личности и всех последующих ситуаций опыта неуспеха не принесет ничего полезного для адаптации. Да, неуспех может и должен быть проанализирован, но он должен быть глобален и тотален, приписан себе как персоне со «стабильно негативными чертами». Неуспех лучше расценить как ситуативный промах, а не результат ваших способностей.

Тактика «Создаем образ и изменяем его...»

Психологическая работа с тревогой оценивания может вестись и в символической, метафорической плоскости. Например, можно представить, что страх – некий живой метафорически объективируемый феномен (или даже реальный предмет). Например, вы можете представить его в виде зверька или растения и описать его свойства, особенности, а затем попытаться «приручить», подумать, что можно с ним сделать, чтобы он стал нейтральным и безопасным. Можно сочинить сказку о своем страхе (о герое или героине, которые чего-то боялись): какие препятствия встречаются на пути героя, как он их преодолевает и т.д. Это способствует рефлексии и решает психологические проблемы на символическом уровне, который затем ассимилируется на реальную жизнь.

Бывает полезной рефлексия над страхами (в частности, страхом выступления перед аудиторией, страхом отвержения, негативной оценки) в контексте рисунков «Нарисуй свой страх» (с помощью изобразительных материалов, есть вариант «Слепи свой страх» с помощью пластилина, например). По рисунку (или слепленному образу) выявляются свойства страха, его особенности, то, как он живет и функционирует. Следующий этап – сделать рисунок с помощью цвета, разных изобразительных материалов менее страшным, а

затем и смешным. Это помогает объективировать страх (а значит, сделать его субъективно подконтрольным), понять условность реакции страха, тот факт, что она может быть другой, может изменяться, преображаться в позитивное реагирование в изначально пугавших социальных ситуациях. С образом (визуальным, мысленным, нарисованным, выраженным с помощью мимики и пр.) можно производить символические трансформации. Это решение психологических проблем на знаково-символическом уровне, это опосредованный знаком способ совладения со страхами и разобусловливания выученной беспомощности посредством демонстрации конструктивных реакций на пугающие, неприятные ситуации. Созданный образ – внешнее по отношению к персоне явление, в нем можно проводить изменения и трансформации на символическом уровне, служащие терапевтическим целям. Это позволит чувствовать себя субъектом ситуации, способным справиться с трудностями, и предупредит избегание. Тактика позволит совладать с ситуациями взаимодействия с людьми без чрезвычайного напряжения и желания «спрятать голову в песок».

Обобщая все вышесказанное, стоит отметить, что наиболее эффективной психотерапевтической стратегией в преодолении социальных страхов является комплексное использование метакогнитивных, когнитивных, бихевиоральных техник в сочетании с элементами арт-терапии и гипнотерапии. Во всех этих стратегиях необходимо тем или иным способом объективировать страх (сделать его подконтрольным субъекту, сформировать чувство авторства реакции страха и идею о плюрализме возможных реакций), систематически отслеживать деструктивный тип восприятия и реагирования в ситуации, пошагово трансформируя соответствующие эмоционально-когнитивные и поведенческие алгоритмы реагирования с дезадаптивных на конструктивные, адаптивные стратегии.

Методика знаково-символического опосредствования социальной тревоги в субъективно унижительных оценочных ситуациях. Методика основана на принципе объективации, пространственно-временной локализации, дифференциации и субъективного управления, переструктурирования внутренних психических явлений с одновременной возможностью формирования «взвешенного мышления», профилактики «идиосинкразического» мышления, повышения гибкости стратегий реагирования в ситуациях оценивания, использования культурных средств для опосредствования социальной тревоги. Методика реализуется с помощью средств и идейного содержания когнитивно-поведенческого подхода (А. Бек, Дж. Бек и др.), метакогнитивного (А. Вэлс) и теории «психологических орудий» (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия), состоит из ряда этапов, приблизительное содержание которых таково.

1-й этап (Задача – объективация социального унижения в ситуации оценивания и знаково-символическое управление и контроль как профилактика «беспомощности» и повышение психической гибкости). Инструкция (дробится на части). Представьте себе во всех деталях ситуацию, бывшую в вашем опыте (давно или недавно), в которой вы испытали социальное напряжение, критику, унижение или неудовольствие вами, негативное оценивание. Схематично изобразите ее на листе, отметьте детали этой ситуации (это может быть голос, взгляд, участники и др.). Какие, по вашему мнению, ключевые детали этой ситуации (выделить ключевую деталь, вырезать ее)? Изобразите несколько вариантов этой ключевой детали – как могло быть в идеале, как могло быть, если бы я приложил усилия по изменению ситуации, как могло быть еще хуже (рисунок ключевых фрагментов должен быть такого же формата, как вырезанная часть общего рисунка). Положите рядом с общим рисунком ситуации. Поменяйте местами поочередно эти детали.

2-й этап (Задача – выявление дисфункциональных убеждений и метакогнитивных искажений, повышение гибкости мышления, формирование «взвешенного» мышления). Далее проводится беседа (можно вести индивидуально, в группе, устно или письменно) по первоначальному рисунку и его «ключевой» детали. Инструкция (дробится на части).

Задаются вопросы: «Какие мысли приходили вам в голову на тот момент (запишите несколько ключевых мыслей)?»; «Какие эмоции вы переживали в той ситуации (запишите несколько основных эмоций, отметьте их выраженность по шкале от 0 до 10)?»; «Как вы себя вели в этой ситуации (что вы делали поведенчески, как реагировали)?»; «Как сильно этот опыт по шкале от 0 до 10 повлиял на вас, вашу жизнь, ваше поведение сейчас?»; «Как это повлияло на вашу жизнь (опишите, приведите пример)?».

3-й этап (Задача – использование культурных средств для опосредствования аффекта оценочного стресса). Инструкция (дробится на части). Изобразите представленную ранее ситуацию в виде какого-то образа (метафоры). С чем можно сравнить переживаемое в данной ситуации и саму ситуацию? Что может быть тем средством, которое меняет эту ситуацию, позволяет справиться с ней? Изобразите это в виде какого-то предмета, стихии, знака, явления, вещи (образа) и т.д. Далее можно обсудить полученный результат, эффект опосредствования.

4-й этап (Задача – преодоление синдрома выученной беспомощности после пережитого опыта неконтролируемости). Инструкция (дробится на части). Возвращаясь мысленно в представленную ситуацию (или ситуации), что бы вам хотелось изменить? Что, по вашему мнению, действительно можно изменить в ней, чтобы этот опыт был более позитивным? Что надо учесть в будущем, чтобы подобная ситуация оказалась более позитивным опытом? Что бы вы, имея такой опыт, посоветовали своему близкому другу / подруге (как себя лучше вести в подобной ситуации, что предпринять и как реагировать)?

5-й этап (Задача – реформирование когнитивных и метакогнитивных убеждений о субъективном социальном провале, унижении, а также фиксированных способов эмоционально-поведенческого реагирования). Анализ подготовленных примеров ситуаций, в которых анализируются разные стратегии когнитивно-поведенческого реагирования в ситуациях, обсуждаются плюсы и минусы разных стратегий. Реализуется поиск индивидуальных стратегий совладания, средств для управления аффектом и адаптивной саморегуляции в оценочных ситуациях. *Итак, обобщим:*

а) Работа с тревогой на знаково-символическом, опосредованном «образом» уровне чрезвычайно эффективна, она позволяет не тратить время на дополнительный анализ ситуации и особенностей своего мышления, а довольно быстро добраться до «сути», разработать новые тактики реагирования, изменить те, которые дезадаптивны.

б) Образ позволяет работать с тревогой на знаково-символическом уровне в позиции субъекта, непосредственно и физически управляющего своими переживаниями и событиями своей жизни («это сделал я», «я могу это изменить», «я это изменяю», «у меня получается...» и т.д.), этот опыт интериоризируется и впоследствии распространяется на социальные ситуации, в которых вы действительно участвуете.

Примечание

Авторские рекомендации опубликованы в монографии Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Психология социального тревожного расстройства. – Томск: Изд-во Томск. университета, 2014.

Рекомендации разработаны в рамках научных проектов (РГНФ, Гранты Президента, Грант РНФ), апробированы, результаты апробации доложены на конференциях разного уровня, в диссертационных исследованиях (на правах рукописи) (Сагалакова О.А., 2005).