

Социальная тревожность, теория и самотерапия

Можно конечно сказать, что ваша социальная тревожность идёт родом из детства, отправить к специалисту и на этом закончить. И именно поэтому вы со своих детских позиций перешли во взрослое состояние и теперь страдаете. Возможно такое трактование имеет право на жизнь, но тут мы пойдем другим путём.

Всё таки, откуда берется?

Некогда приобретённые паттерны мышления, восприятия себя, других и мира, всё еще находятся в нашем сознании и отравляют нашу жизнь дальше, за счёт самоподкрепления. Это порочный круг, но к счастью его можно разорвать, для этого необходимо проанализировать свои убеждения.

Какие основные иррациональные убеждения лежат в основе?

1. Нереалистичные требования к себе и другим

Находясь в малознакомой компании, мы можем испытывать тревогу из-за подобных убеждений:

- я обязательно должен им понравиться
- я не должен выставить себя дураком
- они должны оценить меня положительно

Когда эти предпочтения и требования не сбываются, мы зачастую переходим на более неприятный уровень, к глобальной негативной оценке.

2. Глобальная негативная оценка самого себя и ситуации

- я показал себя дураком в одной ситуации, значит я полный дурак и люди всегда будут считать меня таковым
- люди не оценивают меня положительно, это конец света, кошмар и катастрофа

Следствие описанных убеждений

Следствием являются нездоровые эмоции, переживания и контрпродуктивное поведение, например избегающее. Мы начинаем отказываться от потенциально интересных и полезных социальных контактов. Ведь тревога, которую мы будем испытывать находясь рядом с новыми людьми, кажется нам запредельной.

Мы можем не общаться на действительно волнующие нас темы с другими людьми, бояться высказывать собственное мнение. Мы можем сосредотачивать внимание на себе настолько сильно, что будем забывать о том, что общение это контакт между двумя людьми. Из-за того, что мы не обращаем внимание на собеседника, думая о том, а не покраснели ли у нас щеки, а не выглядим ли мы глупо, а не уехала ли у меня бровь вверх, качество нашего общения с собеседником страдает.

Соответственно смещение фокуса внимания с предмета общения и с собеседника на себя - это довольно типичный пример, свойственный человеку который испытывает социальную тревожность. И пример поведения "что-то идёт не так, а значит со мной что-то не в порядке".

Как себе помочь?

После того, как нам удалось выявить ключевые когниции и иррациональные убеждения, мы ставим их под сомнение. Спросим себя:

- А правда ли мы должны нравиться людям? Есть ли у нас возможность нравиться всем и вся?
- И правда ли отвержение со стороны другого человека или его антипатия по отношению к нам, означает что мы какие-то неполноценные?

Относительно глобальной оценки:

- Становимся ли мы дураками, если кто-то воспринимает нас в таком ключе?
- Если я скажу что человек дурак или самый прекрасный и восхитительный, значит ли что это действительно так?
- Как будет меняться наше поведение в случае если мы будем придерживаться одного из этих мнений (из предыдущего вопроса)?

Итог

Работая со своими иррациональными убеждениями, в данном случае, с требованиями к себе и другим, а также с катастрофизацией. Мы переходим к более корректной парадигме восприятия себя и других, и к более здоровым убеждениям. Мы понимаем, что можем не нравиться людям, но это не делает нас плохими, что у нас есть сильные и слабые стороны. В

диалогах с людьми мы снимаем исключительный чрезмерный фокус с себя, например со своих телесных проявлений и переносим внимание на собеседника. Наше общение с ним становится более непринужденным и зачастую более приятным и интересным.

Источники: <https://www.youtube.com/watch?v=loHmG76S0qE> и <https://www.youtube.com/watch?v=gNHcLpf2PcU>

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)

Revision #1

Created 24 January 2024 10:06:02 by Тимур

Updated 24 January 2024 10:12:32 by Тимур