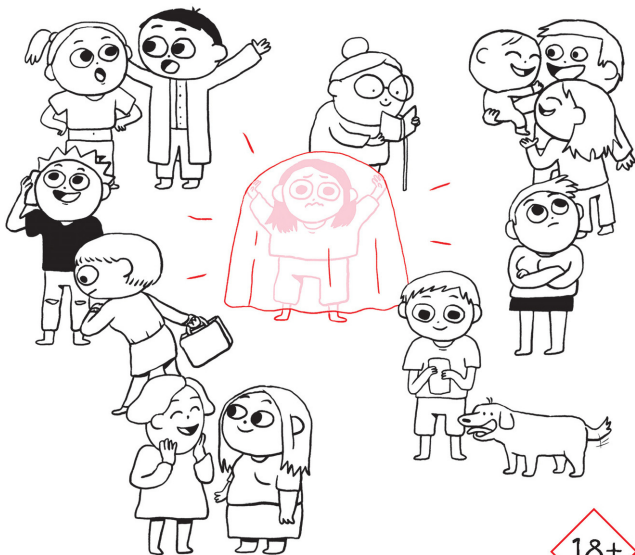


ОЛЬГА РАЗМАХОВА

# СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОГА И ФОБИЯ

КАК ВЫГЛЯНУТЬ ИЗ-ПОД  
МАНТИИ-НЕВИДИМКИ?



18+

ИЛЛЮСТРАЦИИ НИКИ ВОАВУД (**NIXELPIXEL**)

ПРОЕКТ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ  
К СОЦИАЛЬНОМУ КОНТЕКСТУ И ПОИСК РЕСУРСОВ  
ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

**Ольга Размахова**  
**Социальная тревога и фобия**  
**Серия «Скандал Рунета»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42625955](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42625955)*

*О. Размахова. Социальная тревога и фобия: ООО «Издательство*

*АСТ»; Москва; 2019*

*ISBN 978-5-17-115413-4*

### **Аннотация**

Социальную тревогу можно иллюстрировать миллионом примеров и мы рекомендуем вам прочесть эту книгу, если вы хотя бы раз в жизни ограничивали свое поведение из-за тревоги, напряжения или плохого самочувствия перед ситуациями, которые были связаны с другими людьми. Книга «Социальная тревога и фобия: как выглянуть из-под мантии-невидимки?» создана для повышения чувствительности к социальному контексту и поиска ресурсов для изменения качества жизни.

# Содержание

Предисловие	9
Раздел 1. Честно с собой о себе: личные истории. Что со мной происходит?	13
Наши истории. Нина	18
Наши истории. Мирослав	24
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Ольга Размахова

## Социальная тревога и фобия

© Размахова О., текст

© Водвуд Н., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

### **Над книгой работали:**

- Ольга Размахова, создательница проекта «Социальная тревога и фобия: как выглянуть из-под мантии-невидимки?», феминистка, психотерапевтка, создательница движения «Психология за Права Человека»
- Ромек В. Г., кандидат психологических наук, доцент. Ростов-на-Дону
- Дмитрий Комаров, врач-психиатр, психотерапевт
- Амина Назаралиева, врач-психотерапевт, врач-сексолог, соучредитель Mental Health Center

- Николай Павлов, клинический психолог, тренер Терапии Принятия и Ответственности, признанный Ассоциацией Контекстуальной Поведенческой Науки (США). Сертифицированный терапевт Унифицированного протокола лечения Эмоциональных Расстройств (США). Член Канадской Ассоциации Психодинамической Психотерапии

- Дарья Сучилина, практикующий и пишущий психолог, психотерапевт, инструктор навыков осознанности, переводчик. Член Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии (АКПП), Ассоциации по развитию культуры осознанности (АРКО). Ведущая лекций, семинаров и тренингов по психологии, психотерапии и телесным практикам. Создательница проекта «Душе полезно»

- Данила Гуляев, психолог, нарративный практик. Ведущий нарративного курса КРАЙ. Консультант центра «Ресурс ЛГБТКИА Москва»

- Мария Бабаева. Аккредитованная членкиня международной ассоциации логотерапевтов и экзистенциальных аналитиков, тренерка международной ассоциации тренеров и коучей ИСТА, тьюторка программы Высшей школы логотерапии Московского института психоанализа «Логотерапия и экзистенциальный анализ», руководительница проекта «Смысл в большом городе». Окончила Философский фа-

культет Томского государственного института по специальности «Философия»

- Мира Тай, социолог, музыкант
- Александра Олейник, психолог
- Анна Край, психолог, специалист в области гендера и автобиографической памяти, преподаватель департамента психологии НИУ ВШЭ. Представитель московского отделения движения «Психология за Права Человека»
- Екатерина Карелова, бодипозитивная активистка, создательница блога о фэтфобии и жизни в толстом теле
- Белла Рапопорт, феминистка, исследовательница
- Айман Экфорд, активистка за нейроразнообразие, права инвалидов, молодежи и ЛГБТ-людей, интерсекциональная феминистка, создательница первого в России непатологизирующего проекта об аутизме, создательница первой в России группы созданной аутистами для аутистов
- Соби, координаторка проекта «Новая Эра», ведущая канала и блога «Окей, Соби»

- Ника Водвуд (nixelpixel), интерсекциональная феминистка, иллюстраторка, блоггерка
- Маргарита Мурзинова – верстала книгу
- Ангелина Кожинская – вычитывала рукопись

\* \* \*

2013 год. Я молчу. Я чувствую себя очень маленькой. Мне хочется сжаться в точку и занимать как можно меньше пространства. Я не понимаю, отчего мне так страшно жить.

2018 год. Мои ноги продолжают дрожать, но во мне 170 сантиметров желания говорить громче о том, что я вижу. И я не одна.

Если нам кажется, что мы ходим по ровной и безопасной для всех земле – мы заблуждаемся. В ней тысячи мин. Они направлены на разные группы. И некоторые из нас принадлежат сразу к ряду из них.

Мне потребовалось более десяти лет собственного тревожного социального расстройства, более пяти лет работы психотерапевткой, более четырех лет взаимодействия с подростками – социальными сиротами, более двух лет в феминизме и ЛГБТ-активизме и более года работы с женщинами, пережившими сексуальное насилие, чтобы действительно осознать то, насколько остро социальная тревога связа-

на с процессами, которые окутывают нас паутиной, давят на нас, говорят нам о том, как мы должны жить. Мы не можем не видеть контекст, мы не можем молчать о политике, мы не можем не напоминать о том, что мы есть и что мы все – очень разные. Мы не имеем возможности быть равнодушными в мире, где закон не равен для всех.

Наивно думать, что все участники\_цы данного проекта мыслят так же, как я. Поэтому все, что будет сказано мной – исключительно мое мнение, основанное на моем собственном опыте, как личном, так и профессиональном.

На этой ноте мы идем дальше. Для тех, кому близки мои взгляды: **telegram, instagram: za\_900\_let**

*Ольга Размахова, создательница проекта «Социальная тревога и фобия: как выглянуть из-под мантии-невидимки?», феминистка, психотерапевтка, создательница движения «Психология за Права Человека»*

# Предисловие

Прежде чем вы начнете читать данную книгу, мне необходимо обозначить ряд вещей, которые помогут вам понять, почему она написана именно таким образом, почему мы выбрали для нее такой стиль и такое количество людей было задействовано в ее создании.

Во-первых, мне следует сказать пару слов о себе. Кроме того, что я являюсь практикующей психотерапевткой и психологиней (да-да, в своей речи я буду употреблять феминитивы и ниже я объясню вам, почему для меня это важно) – я руковожу движением «Психология за Права Человека», выступаю против стигматизации и дискриминации, определяю себя как интерсекциональную феминистку, читаю лекции на тему влияния и опасности языка вражды и много и долго работаю с тревожными состояниями людей, которые ко мне обращаются. Что это значит для книги, и на что это будет влиять? Для меня особенно важен контекст, в котором находится тот или иной человек (потому что именно он оказывает существенное воздействие на состояние), для меня важна видимость разных социальных групп, для меня важно осознавать то, как механизмы угнетения, которые мы часто не замечаем, влияют на качество жизни конкретных людей. В данной книге мы рассмотрим, как наиболее распространенное в психотерапии понимание социального тревожного

расстройства (ранее, социальной фобии), так и истории людей, переживающих данное состояние на собственном опыте, а также позволим себе немного свободнее поговорить о том, можем ли мы каким-либо образом способствовать формированию более безопасного и экологичного контекста актуальной действительности.

Если быть честной – я планировала писать эту книгу самостоятельно. Я считаю, что у меня достаточно опыта как в психотерапии и работе с социальным тревожным расстройством и тревогой в целом, так и в возможности иллюстрировать данное состояние через мою собственную историю (ее вы прочтете чуть позже), так как оно долгое время оказывало на мою жизнь очень значимое влияние. Опираясь на мой активистский опыт и интерсекциональный подход (анализирующий пересечения угнетений), которого я придерживаюсь, я могла бы сама написать о влиянии социальной реальности и контекстов, в которых мы все по-своему существуем. Но сейчас для меня очевидно, что ценность данной книги заключается именно в том, какие разные голоса будут в ней звучать. Для меня ценно, что все эти люди согласились работать над книгой со мной. Многие из них – мои коллеги\_ни, эксперты\_ки, которых я уважаю, у которых я рада учиться, с которыми я регулярно сотрудничаю, провожу мероприятия и вебинары, обучающие курсы и конференции. Другие – активисты\_ки, блогеры\_ки, чья деятельность во многом откликается мне, поддерживает меня, кажется мне крайне значи-

мой и актуальной. И, конечно, те люди, кто открыто поделился своими историями переживания социального тревожного расстройства. Когда-то именно разрешение себе на рассказ о том, что я чувствую, несмотря на весь стыд, который меня наполнял, помогло мне сдвинуться с места и начать жить той жизнью, которую я ценю и в которой ценю себя. Я очень хочу, чтобы вы знали, что не одиноки.

Данная книга смогла появиться на свет благодаря помощи 294 людей, которые поддержали меня при сборе средств. Эта книга должна свободно распространяться в открытом доступе, и я очень надеюсь, что она окажется полезной для многих людей. Мы сделали для этого все возможное.

Я не осуществляю редактуры и не меняю речь тех, кто пишет в рамках книги. У нее не будет единого выдержанного стиля. Здесь будет транслироваться очень разный опыт: профессиональный и экспертный; свой собственный эмоциональный и жизненный; активистский. Таким образом, я надеюсь, что некоторые особенности речи не оттолкнут вас, а, напротив, побудят задуматься о том, через какую оптику можно смотреть на мир и разнообразие в нем. Для моей речи будут характерны феминитивы (имена существительные женского рода), когда я буду говорить конкретно о женщинах, и гендер гэпы, когда я буду употреблять множественное число (подчеркивание, применяющееся в существительных, использующихся для обозначения людей, которое предназначено для того, чтобы напомнить о том, что, помимо муж-

ского и женского, существует множество иных гендеров, о существовании которых мы часто забываем). Как я писала ранее – для меня важно повышать видимость разных людей, и я хочу, чтобы моя речь не оставляла никого за ее пределами (подробнее о важности инклюзивности языка вы сможете прочесть, перейдя по ссылкам, которые будут приведены в конце книги).

Когда-то я думала, что смогу начать жить «полной жизнью» лишь тогда, когда полноценно избавлюсь от тревоги, буду чувствовать себя уверенной и сильной. Сегодня я осознаю, что если мою тревогу представить островом, на котором я нахожусь, то начинать жить имеет смысл, будучи на нем, а не в иллюзии, что с него удастся уплыть. Когда я начала действовать и реализовывать себя несмотря на тревогу, проживая ее, принимая ее – моя жизнь начала качественно меняться. И я расскажу вам об этом.

**Раздел 1. Честно с собой  
о себе: личные истории.  
Что со мной происходит?**



«Ничего для нас без нас» – тезис, с которым я познакомилась благодаря активистскому сообществу, и я хочу, чтобы моя книга звучала, опираясь на фундамент из данных слов. На этих страницах собрано многое от эксперток\_ов, от практикующих специалистов\_ов, но особенностью данной книги будут слова, сказанные непосредственно нами – теми, кто проживает социальную тревогу на собственном опыте, кто знает, как она ограничивает наши жизни и меняет наше поведение.

Я начну эту книгу тремя историями, которые отражают опыт трех людей, опыт, который является очень разным, но в то же время имеет ряд пересечений, которые помогут вам составить некоторое представление о том, что может происходить внутри людей, которые, как часто бывает, никогда не расскажут вам о том, как остро чувствуют и какие сильные эмоции переживают. Социальная тревога зачастую связана со стыдом. Мне было очень сложно и страшно признаться в том, что я чувствую. Но открытость к своей истории, возможность позволить себе быть такой (со всем спектром моей тревоги и вытекающими из нее ограничениями и поведением) стали первыми шагами к изменениям в моей жизни.

Это тот случай, когда говорить о себе – колоссальный труд. Я хочу сказать спасибо всем людям, которые в данной

книге будут делиться своим опытом и искренне рассказывать свои истории. Мы верим в то, что для вас будет ценным это услышать. Мы надеемся, что наша открытость позволит вам почувствовать, что вы (те, кто испытывает социальную тревогу) не одни. Когда мы говорим о себе честно и нараспашку – мы уязвимы. Мы хотим, чтобы нас принимали настоящими и нам не требовалось маскироваться, скрывая многое из нашего чувственного опыта. Социальная фобия является для нас серьезным столкновением, но также, если не частью нас, то весомой частью нашего опыта, нашей памяти о себе. Чтобы повышать качество своей жизни, чтобы позволять себе быть собой, вести себя в соответствии со своими потребностями, проживать собственную жизнь, а не жизнь, которая кажется нам более безопасной, нам необходимо принять себя в отправной точке нашего состояния, каким бы оно для нас не являлось.

Одна из трех историй принадлежит мне, и мне как авторке данной книги очень важно говорить через себя и собственные переживания. Так как я являюсь практикующей психотерапевткой, в повествовании о себе я буду говорить исключительно о тех направлениях и идеях психотерапевтических направлений, которые были эффективны лично для меня, а в других разделах вы найдете рекомендации от специалистов\_ов широкого спектра подходов, которых я уважаю. Я надеюсь, что каждая\_ый найдет в этой книге то, что станет для нее\_го полезным и своевременным.

Но прежде, чем перейти к историям – разберемся с тем, что такое социальная тревога и социальное тревожное расстройство. В этом нам поможет мой коллега, Николай Павлов:

*Социальная тревога является неотъемлемой частью жизни человека. Мы часто тревожимся при знакомстве с новыми людьми, когда выступаем перед аудиторией, приходим в гости, хотим пригласить на свидание. Тревога – это наша повседневная спутница, которая имеет свою историю в жизни каждого человека. Не являясь проблемой сама по себе, она может перерасти в интенсивное, сильное и длящееся состояние, которое будет подпадать под критерии социального тревожного расстройства, заметно нарушающего повседневную жизнь. И тогда уже не обойтись без помощи профессионалов в области охраны психического здоровья – психиатра, психолога или психотерапевта.*

*Понятие социального тревожного расстройства (СТР), ранее называемого «социальная фобия», было сформулировано в середине 60-х годов прошлого века (Marks & Gelder, 1965). Согласно данным Ассоциации Социальной Тревоги (США), данное расстройство занимает 3 место по распространенности психических расстройств в мире. Последние эпидемиологические исследования показывают устойчивый процент наличия социального тревожного расстройства у примерно 7 % популяции. И примерно еще 13 % популяции имеют высокие шансы развития СТР на протяжении жизни.*

ни. (Belzer, McKee, & Liebowitz, 2005). Итого, мы получаем примерно 20 % людей, которые уже страдают СТР или имеют достаточно выраженные предпосылки для его развития, то есть выраженную социальную тревогу, которая, хоть еще и не встречает формальных критериев для постановки диагноза, но уже заметно влияет на принятие решений и качество жизни.

## Наши истории. Нина

Первые воспоминания о социальной тревоге – это то, что я всегда играла одна. Меня считали тихим, интровертным ребенком, но я таковой не являлась. Я хотела общаться с другими, быть в компании детей, играть с ними, но боялась, не знала, как подойти, и страх пересиливал. Обычно моими партнерами по играм были как раз интроверты или очень стеснительные дети, которые тихо играли в сторонке ото всех и милостиво разрешали мне поиграть вместе с ними.

В школе ситуация только ухудшилась, потому что отношения с одноклассниками не складывались. Я чем-то отличалась от них, но я не понимала тогда чем. Моей школьной подругой была девочка-интроверт, которой я в целом была не очень нужна, но альтернативы у меня не было. Я не умела и не могла общаться в компаниях, и, чем старше я становилась, тем больше это отдаляло меня от сверстников. Я считала себя стеснительным интровертом, хотя смутно понимала, что я какой-то неправильный интроверт, ведь общения хотелось! Но не получалось, потому что было очень страшно и очень некомфортно. В небольшой компании знакомых детей (например, на кружке лепки из глины) я общалась легко и получала от общения удовольствие. Но кружок закрылся, когда я была в старшей школе, а больше нигде общение не

складывалось.

Одноклассники постоянно говорили, что я странная, издевались, не сказать, чтобы слишком сильно, но я постоянно чувствовала их негативную оценку. Это пугало еще больше – большое количество людей, которое негативно меня оценивает. И с этими людьми я проводила время каждый день по много часов. Именно в школе у меня окончательно сложился сильный страх большого количества людей, даже знакомых. Страх, что меня будут оценивать и оценят негативно. Что будут издеваться и смеяться надо мной, моими ошибками и странностями.

К концу школы страх людей стал очень сильным. Я боялась позвонить незнакомому или малознакомому человеку, боялась компаний, знакомых и незнакомых людей, боялась ситуаций оценивания меня незнакомыми людьми, боялась говорить с продавцами в магазинах. Мое общение замкнулось на семье, единственной школьной подруге и общении в интернете, который как раз тогда у меня появился. К концу школы я даже ни разу не целовалась, потому что боялась знакомиться и заводить отношения с кем-либо.

Подруга моя была интровертом, и общение со мной было ей не очень сильно нужно, я это очень хорошо чувствовала, и меня это очень огорчало. После школы мы с ней никогда больше не общались.

В старших классах я участвовала в олимпиадах по биологии и экологии, делала проекты, но, когда нужно было ехать

в Санкт-Петербурге, чтобы участвовать в областной олимпиаде и представлять свой проект, я испугалась настолько, что отказалась. Хотя у меня были все шансы победить. Но идея выступить перед большим количеством людей пугала меня до потери сознания. В институт я поступила легко, потому что там были только письменные экзамены. Если бы было собеседование – вполне возможно, я бы никуда поступать не стала.

В институте я решила перебарывать себя. Я по-прежнему считала себя стеснительным интровертом, а значит, рассуждала я, нужно почаще помещать себя в ситуации общения, и стеснение уйдет. Я стала много общаться с людьми, бывать в больших компаниях. Это не помогало и даже постепенно делало все хуже. В компаниях я сидела в уголке или общалась с хорошо знакомыми. При общении с незнакомыми людьми испытывала страх и тревогу. Начала бояться толп, транспорта, массовых мероприятий. Не очень сильно, но это было неприятно.

К тому же я начала испытывать чувства вины, злости и стыда. Я постоянно задавалась вопросом – почему я не могу быть как все? Почему я не могу быть нормальной, общительной, веселой? Ведь мне этого так хочется внутри! Ведь внутри я именно такая! Ведь я именно такая в компании хорошо знакомых людей! Каждый раз, отсидев в своем углу, я злилась на себя и чувствовала себя виноватой за то, что не могу контролировать свой страх, что не пообщалась, не по-

лучила удовольствия от пребывания в компании.

Естественно, это все очень ограничивало социальные контакты. У меня было не много друзей, были проблемы с построением отношений, так как ровесники, конечно, хотели тусить, бывать в компаниях, клубах, барах, на вечеринках, а я была очень плохим спутником. Либо забивалась в угол, либо липла к тому, с кем пришла, и мешала общаться. Постепенно мне стало некомфортно даже среди знакомых людей, если их было много.

Единственное, что помогало – алкоголь, но, разумеется, это еще и создавало дополнительные проблемы. Под действием алкоголя я делала то, чего делать не надо бы было, и то, за что потом было стыдно.

После окончания института у меня было очень болезненное расставание, и это запустило активную фазу обсессивно-компульсивного расстройства. Появилось много навязчивых движений, иногда насильственных, постоянно была сильная тревога, и это усугубило социфобию. Я сильно сократила контакты с людьми. Страх толп и в принципе больших скоплений людей стал очень сильным, появилось паническое ощущение, что мне причинят физический вред.

В то время мне очень помогало перейти в другую социальную роль. Работа была связана с общением с людьми и с периодическими публичными выступлениями. На работе я была немного не собой, как бы переключала внутренний тумблер, и это слегка помогало не паниковать так сильно.

Хотя тревога и страх все равно оставались.

Я все время думала о том, какое впечатление на людей производят мои шрамы, мои навязчивые движения, моя нервозность, и это заставляло меня бояться людей еще больше.

Мне все время казалось, что меня осуждают, негативно оценивают. Страх и тревога начали отражаться на физическом состоянии: сильные головные боли, напряжение всех мышц тела, из-за чего болели спина и шея, нервная диарея, тошнота, рвота, частые позывы к мочеиспусканию. Разумеется, из-за этого я все больше ограничивала общение, даже с близкими. Мне казалось, что и им тоже некомфортно со мной и они тоже будут меня осуждать. Было очень сильное чувство вины.

Пока я была на антидепрессантах, социофобия стала гораздо меньше, но я не связала эти два обстоятельства. Тогда я все еще не знала, что это именно социофобия. После окончания лечения все вернулось обратно.

Когда я прочитала про социофобию в интернете, я даже расплакалась. Через почти тридцать лет я, наконец, поняла, что со мной не так. С этого момента мне стало немного легче. Я перестала сознательно помещать себя в триггерные ситуации, если этого можно избежать, часто могу сказать, что мне некомфортно и страшно, потому что это снижает тревогу от ожидания осуждения. Со знакомыми людьми я могу позволить себе, если очень тревожно, залезть под стол, например, чтобы меня не было видно. Могу попросить посадить меня в

углу, потому что лучше себя чувствую, когда никто не ходит за спиной. Не совсем пропало, но снизилось по интенсивности мое чувство вины за то, что я «ненормальная». Я начала прорабатывать социофобию со своей психотерапевткой.

Если бы я знала о социофобии с самого начала, то, наверное, мне было бы гораздо легче. Я бы не обвиняла себя так сильно, не пыталась преодолеть это теми способами, которые делали все только хуже.

# Наши истории. Мирослав

Первые несколько воспоминаний из детства мне удалось вытащить наружу не так давно. Мозг постарался на славу, скорее всего, без психотерапии я бы и не увидел корни своих проблем.

Одно из первых травмирующих воспоминаний уходит в раннее детство, когда мне было около 5 лет. Как и у большинства мальчиков в этом возрасте, у меня случилась спонтанная эрекция, когда я играл на полу в свои любимые игрушки. Мой отец, заметив это, подозвал меня к себе и попросил показать, что это у меня там такое невиданное. Не описать, насколько мне было стыдно и неловко, что отец увидел это и пытается вызвать чувство вины за этот обычный физиологический случай. Я думаю, что данная ситуация вкупе с наследственностью (изучая свою семью, я пришел к выводу, что социальная тревога, в том или ином виде, есть у большинства в нашей родословной) запустила ту самую цепочку, которая привела меня к социофобии с паническим расстройством.

Отец пил часто. У меня даже где-то есть фотография, где мне около полугода и отец лежит со мной с бутылкой пива или водки. Мать, напротив, выпивала редко. В принципе, к сожалению, ситуация стандартная на то время. Как оказалось, у моих сверстников отцы выпивали тоже часто. Толь-

ко у меня еще был брат, которому было на 3–4 года меньше. Стандартная схема «праздника алкоголя» у моего отца выглядела следующим образом: он пил немного, ехал на машине за добавкой, мать при этом пыталась остановить его. Иногда преграждала путь машины своим телом. То есть рисковала своей жизнью, но при этом почему-то не думала о нас. Дома лежал маленький брат. В этой ситуации я кричал часто, умолял отца и мать остановиться и пойти домой, там ведь маленький брат. Иногда это завершалось тем, что мать ехала с ним, следила, чтобы он не взял больше. А мы с братом оставались одни.

Подобное продолжалось в моей жизни до 10–12 лет. Все это время у меня формировались определенные стратегии «помощи» маме. Например, она всегда прятала ключи от машины или деньги у меня под подушкой. Отец даже не догадывался, какое место я занимаю в этой истории. Как это повлияло? Я почувствовал силу контроля, что я имею власть (ответственность) за моих родителей. У меня есть аж ключи и деньги. Это повлекло за собой контроль за своими чувствами, за чувствами других людей. Я начинал бояться оставлять маму и брата одних. А еще я помню, как отец меня хлестал ремнем и заставлял стоять в углу за мелкие проступки. Хотя, может, только в его глазах это выглядело как проступок. Ну как тут не начать контролировать свои эмоции и чувства? Возможно, в ваших глазах сей хаос выглядит так, будто в нем только один человек и виновен. Нет, напрасно. В контексте

всей ситуации я вижу сейчас равнозначную вину обоих родителей. Отец, который не мог справиться со своей зависимостью, и все вытекающие последствия. И мать, которая завуалированно заставляла брать ответственность за жизнь брата, отца и свою и не могла уйти от него (сейчас я уже не виню родителей, хорошо проработал это, осталась только злость в какой-то степени).

Вернемся к контролю. Так как в моем юном уме складывалась такая картина, контроль поглощал меня. Пример тому – школа. Я контролировал все, поэтому не мог плохо учиться, это было непозволительно. Но физкультура всегда давала сбой. Я астенического телосложения, в раннем детстве совсем не уделял время спорту, поэтому мне было тяжело выполнять банальные физические упражнения. А так как упражнения делились по гендеру, надо мной периодически все посмеивались. Здесь стратегии контроля не работали, поэтому из-за чувства стыда и вины я постепенно придумал новую стратегию – забывать/терять свою спортивную одежду.

Окончив начальные классы, я с родителями переехал в другой город. Отец все также пил, в принципе, ничего не менялось внутри семьи. Поменялась только локация, город стал больше, проблемы тоже увеличились. Новая школа. Новые люди. Это вызвало у меня колоссальный стресс, потому что пришлось продумывать новые стратегии избегания опыта. Из-за того, что я контролировал свои чувства, я казался

очень замкнутым человеком. А так как мне противна мускулиность, я столкнулся с буллингом. Причина этому – «худой, тихий, спокойный мальчик, красиво одевается, следит за собой, он как девочка». Меня избивали, могли плюнуть, толкали в женскую раздевалку и запирали там. Даже сейчас я вспоминаю это с мурашками. Родителям я не рассказывал, потому что контролировал свои чувства. Никому это я не рассказывал.

Уроки физкультуры я игнорировал максимально, в принципе я вычел их из своей жизни, чтобы не сталкиваться с этим адом, потому что именно на этих уроках меня чаще всего били. Как раз в это время я уже начал бояться есть в столовой, потому что в меня могли кинуть едой или облить чем-нибудь. Перестал ходить в туалет, потому что там тоже поджидали опасности. В общем, обрастал и дальше избеганием. Когда я уже не мог терпеть физического и морального насилия со стороны школы, у меня была истерика дома на глазах родителей. Я закрылся в ванной и плакал, хотел умереть. Это был крик о помощи. Родители тогда очень испугались, но к психологине\_гу не повели. А подыскали мне школу, в которой училась родственница. Там избиения прекратились, ребята в целом были более понимающими, но все равно был буллинг. Опять же, потому что я выделялся, был достаточно андрогинным и не посещал физкультуру. Тогда я еще мог выступать, тогда я еще ходил в школу искусств, играл в музыкальной группе. Но где-то в 9 классе меня вызва-

ли читать доклад по истории, я вышел к доске. И учительница ушла. Я стоял перед доской, читал доклад, а все болтали, кричали и не слушали меня. Это выглядело очень страшно. Думаю, что именно этот момент перечеркнул мое желание выступить, выходить к доске и быть в центре внимания в компании друзей. Появилось еще одно избегание. К доске я так и не вышел больше. Придумывал отмазки, говорил, что мне плохо. Учителя привыкли и не вызывали меня к доске. В этот период меня забеспокоило сердце. Когда я вставал, оно очень сильно билось, когда я был в большой компании – тоже. Это были проявления тревоги. Я обратился к кардиологу, мне поставили ВСД и развели руками. Я постарался забыть на это.

Где-то в 10 классе я впервые почувствовал влечение к парню. Понял, что я бисексуален. Когда мама случайно узнала про меня, она плакала 2 недели, говорила, что не понимает, почему именно у нее такой сын, как я понял, она боялась в том числе реакции окружающих людей. Получилось, что переживала не за меня, а за себя. Потом как-то мы закрыли эту тему и особо к ней не возвращались. Еще в этот период мне изменил мой первый парень, я прочувствовал всю боль измены, мой страх общаться и делиться с людьми приблизился к максимуму. Помню, что еще я один раз пытался сам обратиться к психотерапевтам\_кам, понимал, что что-то тут не так. Мне сказали, что это пройдет, я обрадовался и ушел. Так я и окончил школу. В итоге у меня есть несколько

троек в аттестате, я уверен, что причина как раз в том, что я не выходил к доске, не читал стихи и перестал участвовать в «жизни» школы. Замкнулся еще больше в себе.

После школы я переехал в Санкт-Петербург. Меня были готовы взять в несколько университетов. Но, вспомнив буллинг, вспомнив, как я стоял у доски и все кричали, я решил отказаться и поступил на дистанционный формат обучения. И пошел на работу. На работе было некомфортно. Когда клиенты приходили в офис (я работал в интернет-магазине), я всегда общался с ними и дрожал. Еще мне тяжело давалось, если приходило сразу несколько человек или была очередь из клиентов. В такие моменты мной управляла тревога, поэтому эффективной такую работу не назвать.



Однажды началась тахикардия, я испугался и заикнулся в порочном круге паники (адреналин вызывает повышение сердцебиения и кучу других симптомов, я их боюсь, и снова выброс адреналина). Тогда меня «спасла» скорая. Но теперь я стал часто бояться сердцебиения, я начал еще сильнее ограждать себя от общества, общественного транспорта. И

практически начал вести затворнический образ жизни. Друзья посоветовали обратиться к психологу. Психологиня, которую я нашел, не говорила ни разу про социофобию. Честно говоря, я вообще не понимаю, чем мы занимались два года. Да, я узнал корни своих проблем, но у меня ничего не изменилось в реальной жизни (она работала в динамическом подходе). Изменения начались лишь тогда, когда я познакомился с методами КПТ (когнитивно-поведенческой психотерапии) и АСТ (терапии принятия и ответственности). Когда я понял, что проблема имеет надо мной власть, а психоаналитическая терапия мне не помогает, я начал искать другие пути работы со своим расстройством.

Спасибо, что существуют специалисты\_ки, которые используют доказательные методы в своей работе. И моей хорошей подруге за то, что рассказала мне об этом.

# 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.