

УДК 616.89
ББК 56.14
P17

Размахова Ольга.

P17 Социальная тревога и фобия / О. Размахова. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 192 с.: ил. — (Скандал рунета).

ISBN 978-5-17-115413-4.

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.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-17-115413-4.

© 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 IСТА,

тьюторка программы Высшей школы логотерапии Московского института психоанализа «Логотерапия и экзистенциальный анализ», руководительница проекта «Смысл в большом городе». Окончила Философский факультет 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 (pixelpixel), интерсекциональная феминистка, иллюстраторка, блоггерка.
- Маргарита Мурзинова — верстала книгу
- Ангелина Кожинская — вычитывала рукопись

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие8

Раздел 1. Честно с собой о себе: личные истории.

Что со мной происходит?	11
Наши истории. Нина	15
Наши истории. Мирослав	20
Наши истории. Оля	27

Раздел 2. Поддержка: о методах и взглядах

психотерапии, которые могут помочь нам	33
Статья 1. Социальный страх	36
Статья 2. Когнитивно-поведенческая психотерапия в работе с социальной тревогой	71
Статья 3. Социальная тревога, сострадание и чувство принадлежности	82
Статья 4. Социальная тревога и осознанность: что такое практики mindfulness?	90
Статья 5. Где живет тревожность?	107
Статья 6. Человек всегда больше своего страха. Логотерапия	120

Раздел 3. В глаза социальной реальности:

как она может влиять на тревогу?	131
Статья 1. Пересечения угнетений и привилегии: интерсекциональный подход	136
Статья 2. Требования к «настоящей» женщине	143

Статья 3. Трансгендерность и социальная тревога: путь рука об руку	148
Статья 4. Лукизм. Требования к внешности и последствия, с которыми нам приходится сталкиваться	153
Статья 5. Этническая ксенофобия	157
Статья 6. Эйблизм	161
Статья 7. Эйджизм	171
Статья 8. Социальная тревога в контексте стандартов отношений	180
Раздел 4. Осмелиться	185
Раздел 5. СПАСИБО	189

* * *

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 связана 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 участницы 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 значимой 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, при-

меняющееся в существительных, использующихся для обозначения людей, которое предназначено для того, чтобы напомнить о том, что, помимо мужского 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 (CLIA), данное расстройство занимает 3 место по распространенности психических расстройств в мире. Последние эпидемиологиче-

ские 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. (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 боль-

ше — 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-Петербург, 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