

# Победа над блашингом

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССОВОГО ПОКРАСНЕНИЯ ЛИЦА  
И ПОБЕДИТЬ СОЦИОФОБИЮ

ЕВГЕНИЙ БЕЛКИН

## Правовая информация

*Несанкционированное копирование или продажа этой книги в любой форме строго запрещена. Нарушители будут преследоваться по всей строгости закона.*

*Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, исправлена или скопирована любыми средствами, электронными, механическими, фотокопированием, переписью или иначе без письменного разрешения автора.*

*Приведенная в данной книге информация носит справочный характер и предназначена исключительно для информационных целей. Автор не несет никакой ответственности за неправильное использование данной информации. Ответственность за использование любых методов, стратегий, советов или идей, содержащихся в данной книге, целиком и полностью лежит на читателе.*

# Предисловие

## Поздравляю!

Вы только что сделали один из самых важных шагов для преодоления своей проблемы с блашингом!

Вы, наверное, подумали, что я говорю о покупке этой книги, но речь сейчас не об этом. Да, эта книга — прекрасный источник знаний о том, *как избавиться от страхов и проблем, стать социально-раскрепощенным человеком и преодолеть социофобию*, но это лишь практический инструмент, который поможет Вам найти свой путь. Вы уже сделали первый шаг без этой книги, без меня или чьей-либо помощи. Миллионы людей в мире боятся сделать этот критически важный первый шаг, что и удерживает их от полного выздоровления, которого они заслуживают!

В чем же заключается первый шаг? Вы, наверное, еще не осознали, что уже сделали его. Возможно, Вы думаете, что Вам предстоит еще долгий путь, прежде чем появится какой-то прогресс, *но это не так!*

Видите ли, проявив инициативу и купив эту книгу, Вы уже продемонстрировали две вещи:

### 1. Вы признали, что у Вас есть проблема!

Такое ощущение, что в современном мире все сконцентрированы только на себе: я, я, я! Поэтому так легко попасться в ловушку и начать обвинять в своей социофобии всех, кроме себя. Вы будете удивлены, если узнаете, сколько людей со схожей проблемой пытаются обвинять общество, мир или даже Бога в своих проблемах. Купив эту книгу, Вы признали, что *проблема в Вас самих, и не стоит никого обвинять*: ни родителей, ни общество, ни мир в целом.

### 2. Вы осознали, что у этой проблемы есть решение!

Это крайне важно для выздоровления. Пожалуй, худшее, что Вы можете думать о себе, — это то, что Вы родились дефектным или с Вами что-то не в порядке. Так работает наш организм. Если мы переживаем депрессию или тревогу, наш мозг склонен говорить нам, чтобы мы пожалели себя. Некоторые могут подумать, что такая у них судьба, и им теперь придется всю жизнь страдать от социофобии и краснеть в социальных ситуациях.

Но это не так! *Мы — люди, величайшая раса на планете*, и мы способны победить свою природу. Мы склонны жалеть себя из-за простых биологических причин, но эти причины не должны останавливать нас от поиска решения!

Осознание того, что *Ваша проблема — не хроническое состояние*, с которым придется мириться до конца жизни, вселит в Вас уверенность в себе и веру в успех — те качества, которые абсолютно необходимы для полного выздоровления! Те, кто думает, что надежды на исцеление нет, тем самым создают самоисполняющееся пророчество. Поскольку они не верят, что могут выздороветь и вести нормальную жизнь, то и не смогут этого сделать. Печальная правда заключается в том, что в большинстве случаев эта негативная вера — единственное, что останавливает их от выздоровления. Это порочный замкнутый круг (поверьте мне, я знаю, о чем говорю), но его можно разорвать.

Вы приобрели эту книгу, потому что думаете, что в ней есть решение Вашей проблемы. Если бы Вы хотя бы немного не верили, что Вашу проблему можно решить, то не тратили бы свои деньги и продолжали бы жалеть себя дальше. Но Вы купили эту книгу в надежде, что может быть где-то у кого-то есть решение, способное помочь Вам избавиться от блашинга. Такое позитивное и проактивное отношение бесценно, и является серьезным первым шагом в процессе исцеления.

*Итак, мои поздравления!* Вы уже зашли намного дальше, чем многие из Ваших товарищей по несчастью, и новая жизнь уже сияет на горизонте! Означает ли это, что прочитав эту книгу, Вы сразу сможете выйти в мир? Возможно, что нет. В зависимости от серьезности Вашего состояния, для преодоления блашинга и социофобии может потребоваться много работы. Но для выполнения этой задачи позитивное отношение абсолютно необходимо, особенно когда приходится трудно.

К счастью, в этой книге есть все необходимые инструменты, чтобы поставить Вас на ноги. От объяснения причин блашинга и социофобии до советов и рекомендаций, которые помогут Вам стать тем человеком, которым Вы всегда хотели быть; в этой книге есть ответы на Ваши вопросы.

*Стать социально здоровым человеком легче, чем Вы думаете, и это то, чего Вы заслуживаете.* Продолжайте читать. Желаю Вам удачи!

# Глава первая

## Введение

### История блашера

Итак, кто я такой, собственно говоря, чтобы рассказывать Вам, как победить демона блашинга и начать жить нормальной жизнью? Ведь я не ученый и не ведущий психолог. Откуда у меня взялись секретные техники, которые помогут Вам выздороветь? Ответ прост: *мотивация*. Исследователи и терапевты не обладают подобным уровнем мотивации в поиске способа излечения от блашинга, потому что сами не страдали от него настолько интенсивно и регулярно, как я. Позвольте, я расскажу свою историю, которая может показаться Вам очень знакомой.

Это был день "важного свидания". Несколькими часами ранее я вновь и вновь твердил себе, что не буду краснеть. Ведь мой блашинг уже разрушил несколько предыдущих свиданий, а сейчас это была особенно милая и дружелюбная девушка, на которую я действительно хотел произвести впечатление. Я провел несколько часов перед зеркалом, пытаюсь сконцентрироваться и молясь о том, чтобы не краснеть на свидании. В любой другой день, но только не сегодня. "Если я не покраснею", думал я, "то у меня есть шансы ей понравиться, и тогда все будет отлично. Только бы не покраснеть!"

Нужно сказать, что подобная настройка заставила меня очень сильно нервничать. Мои ладони начали потеть, а сердце стало биться очень быстро. Я принял горячий душ и постарался расслабиться, но все, о чем я мог думать, так это о том, что неизбежно начну краснеть.

Я ждал ее возле ресторана, как мы и договаривались, и так неудержимо волновался, что начал краснеть еще до того, как она появилась. Я чувствовал себя большим красным чучелом, которое стоит там и краснеет без каких-либо причин. Когда она, наконец, приехала (мне показалось, что прошла вечность), то подошла ко мне и поцеловала в щеку. Она была очень дружелюбной и привлекательной, и не давала мне никаких причин для беспокойства, однако я краснел, как последний дурак.

"Как дела?", спросила она. Снаружи шел дождь, и моего лица не было особо видно, однако я начал паниковать. "*Боже мой!*", подумал я, "*Она видела, что мое лицо — большой помидор*".

"Эмм, я, это... Хм, эээ... Привет...", — это все, что я смог бессвязно произнести своими трясущимися губами. Она одарила меня дружелюбной улыбкой, но я понял, что она знает, что я сильно нервничаю.

"Может нам зайти?", спросила она. Но я уже давно не думал о ресторане. Мое сознание сузилось до концентрации на факте: она знает, что пришла на свидание с блашером. "*Она знает!*", повторял я про себя снова и снова, "*Она знает!*"

Я уже не помню, как вошел в ресторан и добрался до столика, но я оказался сидящим за столом напротив нее. Она была милой, очаровательной девушкой, и в моем сознании даже пронеслась мысль, что мне с ней может повезти. Но я ощущал, как мои щеки пылают огнем, и чувствовал себя крайне некомфортно. Свет в ресторане не давал никаких шансов скрыть мою проблему.

Она тоже начала чувствовать себя некомфортно. Сначала она изо всех сил старалась улыбаться, но единственное, что я мог сделать в ответ, — это сидеть и краснеть, поэтому она стала беспокойно осматривать помещение вокруг.

Когда пришел официант, я все никак не мог сконцентрироваться на меню. Она заказала что-то (кажется, это был лосось, я уже плохо помню), и я опустил глаза в меню, пытаюсь определить, что заказать, но просто не мог сконцентрироваться. Я читал слова в меню, но не понимал, что они означают. В конце концов, когда официант пришел за заказом, я смог кое-как выдать: "Я... да!"

"Я... да?", спросил официант. *Боже мой, он тоже знал, что я — блашер!*

"Д-да!", промычал я.

Официант странно посмотрел на меня. Могу сказать, что это никак не помогло в моей ситуации.

"То есть Вы хотите сказать, что заказываете то же самое, что девушка?", холодно спросил он. Он ненавидит меня, я это знал.

Я лишь потряс головой в знак согласия. Он ушел, ухмыляясь.

Я был так переполнен нервной энергией, что просто не мог усидеть на месте. Я нервно извинился и вышел в туалет. Разумеется, это было огромной ошибкой, потому что в туалете было полно зеркал, которые давали отличный обзор моей бордово-красной физиономии. В ресторане было прохладно, но в туалете стояла жара. Я почувствовал, что каждый кровеносный сосуд на моем лице устремился к щекам. Я попытался расслабиться, ополоснул лицо холодной водой и постарался дышать глубоко.

Прошло несколько минут, и мне показалось, что я наконец взял ситуацию под контроль. Я вышел из туалета и вернулся к столику.

Только ее уже не было. Она ушла из ресторана и оставила меня за пустым столом. Краем глаза я видел официанта. Он знал, что произошло. Он осуждал меня. Я почувствовал, как вздулись все кровеносные сосуды на лице. Сейчас я был красным, как никогда. Не зная, что еще сделать, я выбежал из ресторана и побежал домой.

Да, у меня были проблемы с покраснением до этого инцидента, но это свидание подвело меня к черте. Я начал ненавидеть свое состояние и себя самого. Я почувствовал, что со мной происходит нечто неконтролируемое, я ощущал себя дефективным и жалким человеком. Я стал избегать друзей и родственников, и стал чаще отпрашиваться с работы. Мой работодатель начал волноваться и позвонил моей семье, чтобы выразить свою обеспокоенность. И хотя все эти люди заботились обо мне, я ни о чем не хотел слышать. Все, о чем я мог думать, — это мой ненавистный интенсивный блашинг.

Я знал, что мне нужно излечиться от этой болезни. Я безумно хотел стать социальным человеком, быть уважаемым членом общества. Я больше не мог продолжать жизнь отшельника. Я должен был что-то предпринять. Я чувствовал, что мог бы легко влиться в общество и стать приятным, интересным собеседником, если бы только всякий раз, когда я встаю напротив другого человека, мое лицо не загоралось, как новогодняя елка!

На тот момент я был готов попробовать любой способ избавления от болезни, что я и сделал. Сначала я попробовал наносить косметику на лицо. Я приобрел пудру под тон своей кожи и стал наносить ее толстым слоем каждый раз, когда мне нужно было выйти на улицу. Конечно, я выглядел, как клоун, но меня это практически не волновало, поскольку это хоть как-то скрывало мой блашинг. Однако вскоре я понял, что выгляжу как идиот, который пользуется косметикой, потому что не может контролировать свой блашинг. Я в буквальном смысле выглядел, как розовощекий цирковой клоун. Также я понял, что хотя макияж и маскирует мою проблему, с ним я выгляжу намного более странным, чем при обычном блашинге. Поэтому я выкинул всю косметику, какую успел тогда купить.

Потом я начал рассматривать некоторые другие экстремальные варианты. Я узнал об операции под названием *"эндоскопическая торакальная симпатэктомия"*, после которой было практически невозможно покраснеть. Я подумал, что нашел свой Святой Грааль, однако потом начал читать о побочных эффектах. После операции уже нельзя заниматься профессиональным или тяжелым спортом, потому что нужно следить за сердечным ритмом. Потливость лица переместится на другие части тела, особенно на живот и спину. Возрастет риск сердечного приступа, даже при обычной погоде. Я так ненавидел блашинг, что был готов рассматривать и вариант с операцией, но потом мудро склонился в пользу более естественных альтернатив. В конце концов, эта операция практически необратима.

Я потратил кучу денег на предлагаемые растительные препараты по решению социальных расстройств. Хотя поначалу казалось, что они работают, ни один из них не помог мне окончательно. Я все еще продолжал чувствовать тревогу и эмоции, ведущие к блашингу, и в большинстве случаев этого было достаточно, чтобы преодолеть эффект растительных препаратов.

Разочарованный, я выбросил все растительные средства и решил попробовать то, что откладывал в долгий ящик.

Я знаю, что психотерапия в целом положительно воспринимается современным обществом, однако никто в моей семье никогда не пользовался услугами психолога. Мои родные думали, что услугами психотерапевтов пользуются люди, у которых не все в порядке с головой. Но я был настолько отчаян, что решил попробовать, даже несмотря на такие укоренившиеся убеждения. Да, психотерапия помогла мне в некоторых аспектах. Например, я осознал связь между разумом и телом, и нашел в своем прошлом причины того, почему в настоящем я испытываю социофобию. И хотя я узнал много нового, мне крайне не хватало реальных результатов. Я все еще продолжал постоянно краснеть. Я не мог контролировать реакции своего тела на социальные ситуации.

Мое мышление становилось все более негативным. Я думал, что если уж терапия мне не помогла, то уже ничего на этой планете не поможет. Я начал краснеть от малейшего взгляда постороннего человека. Покупка продуктов в магазине стала огромным испытанием. Я стал неспособен вести нормальную жизнь.

Пока однажды я не нашел решение.

Так кто я такой, что рассказывать Вам, как преодолеть блашинг? Все просто. *Я — один из Вас.* Я страдал от всех крайних проявлений этой проблемы. Я потратил очень много денег на неэффективные и дорогие лекарства только для того, чтобы понять, что они мне не помогают. Но в итоге я стал таким энергичным, социально активным и счастливым человеком, каким даже вообразить себя не мог, пока страдал от блашинга.

## **Вы не одиноки**

Если у Вас похожая история, то у меня для Вас отличные новости. *Вылечиться от блашинга и социофобии легче, чем Вы думаете.*

Если у Вас социофобия, то легко почувствовать себя одиноким. Вы думаете, что никому не нужны. Что Вы — единственный человек в мире с этой проблемой, и ничего не можете с этим поделать. Что мир сыграл с Вами злую шутку.

Да, так думать проще всего. Но важный шаг на пути к исцелению — признать, что все обстоит не так. *Миллионы людей по всему миру страдают от той же проблемы, что и Вы.* Кто-то из них, возможно, даже живет за соседней дверью. Кто-то работает с Вами, а кого-то Вы видите в магазине. Эти люди повсюду.

Это очень важно осознать по двум причинам. Во-первых, может потребоваться немало времени, чтобы избавиться от ощущения изоляции, которое сопутствует блашингу. Вы можете чувствовать себя не таким, как все, но, по правде говоря, есть миллионы людей с такой же проблемой, а это означает, что в Вас нет ничего странного. Во-вторых, многие люди с этой проблемой смогли ее преодолеть. Эти люди не обладают выдающимися способностями или мужеством; они такие же, как Вы, и так же страдали от эмоциональной боли и боролись с ней. Но если я и эти люди смогли преодолеть блашинг, то сможете и Вы.

## **Для кого предназначена эта книга?**

Есть множество симптомов социофобии. Если Вы знаете, что во время социальных взаимодействий начинаете неконтролируемо краснеть, то эта книга определенно для Вас. Когда Вы считаете, что все начинают Вас оценивать, когда Вы входите в комнату, и это Вас смущает, то эта книга для Вас. Если Ваш пульс учащается, а ладони начинают потеть, когда Вы разговариваете с другими людьми, то я смогу Вам помочь. Если Вы осознаете свою ценность, но не можете ее выразить, потому что начинаете нервничать, то продолжайте читать. Если Вы уже достаточно неплохо продвинулись в процессе исцеления и хотите получить некоторые советы и рекомендации, которые выведут Вас на новый уровень успеха, то эта книга также окажется для Вас полезной.

## **Победа!**

Почему я так уверен? Почему я думаю, что эта книга поможет людям, страдающим от социофобии любой степени тяжести, преодолеть своих демонов и начать жить той жизнью, которую они заслуживают? Все очень просто. Я преодолел свой блашинг и могу поделиться опытом с Вами. Никаких таблеток, мгновенного исцеления или эзотерических практик. Эта система работает, — я это знаю, потому что она работает у меня. Я уже поделился своей историей, поэтому не буду повторять, насколько огромной проблемой был для меня блашинг.

Программа "*Победа над блашингом*" работает, потому что не предлагает легких путей. На своем опыте я убедился, что люди, предлагающие легкий путь, просто охотятся за Вами деньгами. Напротив, эта книга содержит информацию и методы, применив которые Вы со временем станете тем человеком, каким хотите быть. Да, возможно это Вас расстроит, но я Вас уверяю: мгновенного исцеления не существует. Если Вы не смиритесь с этим фактом, то никогда не исцелитесь. Чтобы добиться прогресса, требуется упорство и усердная работа, причем результат будет заметен не сразу. Но однажды Вы проснетесь, взглянете на себя и поймете, что Ваша проблема начала

отступать. Вы станете думать о себе более позитивно, что придаст Вам мотивацию и энергию двигаться дальше. А потом Ваша проблема и вовсе останется в прошлом.

У этого метода есть четыре основных этапа. Каждый из этапов будет разбираться очень основательно.

1. **Понимание.** Ваша проблема может казаться непреодолимой. Однако, когда Вы правильно поймете физиологию блашинга, то осознаете, что все дело в уме.
2. **Контроль своего ума.** Мозг — самый важный орган в человеческом теле. Я дам Вам несколько простых советов, как взять свой ум под контроль и объяснить ему, что у Вас нет проблемы.
3. **Контроль своего тела.** Хотя блашинг, по большей части, является ментальной проблемой, тело и ум тесно связаны. Я раскрою Вам несколько техник, которые позволят Вам использовать свое тело в качестве инструмента для преодоления блашинга.
4. **Следующий уровень.** Вы никогда не должны прекращать обучаться и самосовершенствоваться. Я дам несколько рекомендаций, которые позволят улучшить Ваши вновь приобретенные социальные навыки и стать таким социально свободным человеком, каким Вы всегда хотели быть.

Чего же Вы ждете? *Время — наш самый ценный ресурс.* Хватит тратить его на тревогу и блашинг. Прочитайте эту книгу, следуйте рекомендациям и вскоре станете тратить свое время на приятные и полезные дела.

# Глава вторая

## Почему мы краснеем?

Если Вы читаете эту книгу хотя бы с малейшей долей интереса, то наверняка задавались этим вопросом уже много раз. *Почему мы краснеем? Какую функцию выполняет эта бесполезная, казалось бы, способность? Почему блашинг препятствует нормальному социальному взаимодействию?* Возможно, Вам уже надоело задать себе эти вопросы: "В конце концов, какая разница, почему я краснею? Мне лишь нужно узнать, как все это прекратить! Последствия этой проблемы меня беспокоят больше, чем ее биологические корни, поэтому я не хочу понимать, как работает блашинг, и, пожалуй, перейду к следующей части книги." Что ж, я прошу Вас этого не делать.

*Понимание физиологических процессов, происходящих в Вашем организме, когда Вы краснеете, — это важный шаг к преодолению блашинга.* Почему? Все просто. Человек боится того, чего не понимает. Это помогало нам выжить бесчисленное количество раз в доисторические времена, когда опасность подстерегала нас буквально на каждом шагу. Но это же является источником многих наших современных проблем. Наше тело запрограммировано жить по-старому — выживать в мире, полном хищников. Мы не можем объяснить своему телу, что эти эволюционные свойства нам больше не нужны. Пройдут еще десятки тысяч лет, прежде чем наши гены смогут перестроиться. Как бы мы не критиковали свое тело, оно все равно будет выполнять свои естественные функции, полагая, что так оно сохраняет нам жизнь.

Но есть и хорошие новости! Мы, люди, достигли таких выдающихся успехов в развитии, потому что у нас самый мощный разум на планете. Мы способны управлять своим умом и отслеживать свои мысли. Если мы понимаем, почему реагируем на что-то так или иначе, то способны управлять своим мозгом и изменить свою реакцию на определенные раздражители. Если Вы изучите блашинг, то сможете освоить определенные ментальные техники и скорректировать свое мышление таким образом, чтобы предотвращать покраснение еще до его появления.

Другая причина важности понимания блашинга заключается в том, что это уменьшает наш страх. Опять же, люди боятся того, чего не понимают. Если Вы не понимаете, что *блашинг — это простая серия химических реакций, вызванных определенными раздражителями*, то будете фокусироваться на его последствиях и закроете дверь к собственному счастью. Возможно, Вы будете думать, что блашинг — это что-то сверхъестественное, подобно дурному заклятию, от которого нельзя избавиться. Однако с биологической точки зрения это не так. Если Вы поймете, как происходит блашинг, то практически перестанете его бояться.

Это можно сравнить с тем, когда ребенок боится темноты. Вы помните, как в детстве боялись войти в темную комнату? Может быть и нет, но у всех нас есть подобный опыт. Мы не можем видеть в темноте и не знаем, что там находится, поэтому испытываем страх. Однако, когда мы становимся старше и умнее, то начинаем понимать, что поскольку не видим в комнате днем ничего страшного, то и ночью нечего бояться. Мы понимаем проблему и страх исчезает.

Подобным образом Вы можете управлять и своим блашингом. Если Вы боитесь своего блашинга, потому что не понимаете его, тогда очень просто создать из него темную комнату в своем уме. Но если Вы поймете блашинг, то увидите, что комната, по сути, безопасна!

Более того, если Вы боитесь блашинга, то приступы покраснения могут стать более частыми и интенсивными. Если Вы поймете, что *первый шаг к предотвращению покраснения — это перестать его бояться, а первый шаг к отсутствию страха перед блашингом — это его понимание*, тогда читайте дальше.

## Почему мы краснеем?

Процесс блашинга на самом деле достаточно сложный, и ученые еще не до конца понимают, что происходит в его процессе. Все потому, что процесс одновременно *физиологический* и *психологический*, а также *приобретенный* и *непроизвольный*. Наша реакция на обстоятельства, заставляющие нас краснеть, настолько сложна и трудна для понимания, потому что включает множество различных факторов и реакций нашего организма.

Есть множество причин, почему лицо человека может краснеть или покрываться румянцем. Многие люди краснеют, когда начинают пить алкоголь или сексуально возбуждаются, или злятся. И хотя эти ситуации приводят к тому же физическому результату (красному лицу), они все же отличаются от блашинга, вызванного смущением или волнением, потому что запускаются иным набором химических реакций. Покраснение от смущения (проблема, с которой Вы сталкиваетесь регулярно) — это единственный вид блашинга, вызываемый *адреналином*. Таким образом, если у Вас проблема с блашингом, это не физическая проблема. Люди с проблемой блашинга страдают от неконтролируемого покраснения из-за воздействия адреналина, и этот особый вид блашинга запускается исключительно Вашим мозгом.

Как я упомянул ранее, блашинг, вызываемый адреналином, — это психологическая и физиологическая проблема. Психологическая она потому, что запускается исключительно *эмоциональными раздражителями*. Вы начинаете краснеть не потому, что обладаете уникальным набором психических или эволюционных триггеров (спусковых механизмов), а из-за того, как себя чувствуете. Когда Вы чувствуете смущение или стыд, запускается реакция.

Когда Ваш мозг чувствует смущение, он активирует *симпатическую нервную систему*, также известную как систему "бей или беги". Эта система отдает команду железам внутренней секреции на производство гормона адреналина, который также вырабатывается, когда Ваше тело чувствует смертельную угрозу перед хищником и заставляет Вас убежать от опасности как можно быстрее. Процесс пищеварения замедляется или останавливается, чтобы мышцам было доступно больше энергии. Сердечный и дыхательный ритм ускоряются, чтобы Вы могли реагировать и двигаться быстрее. Зрачки увеличиваются, чтобы Вы могли воспринимать больше информации и быстрее принимать решения.

Как все это относится к блашингу? В целях увеличения потенциальной производительности тела, адреналин также активирует процесс под названием "*вазодилатация*" (расширение кровеносных сосудов). Это позволяет более эффективно доставлять к мышцам насыщенную кислородом кровь. Вены на лице реагируют на стимул химического трансмиттера под названием "*аденилатциклаза*", который заставляет их расширяться. Таким образом на лице локализуется больше крови, что и вызывает хорошо известный Вам красный цвет.

Если адреналин является причиной расширения вен, почему тогда все тело не становится красным? Этот аспект блашинга ученые понимают еще не до конца. Вены в других частях тела не реагируют на адреналин; когда адреналин впрыскивается в кровь, они никак не меняют свою работу. По какой-то причине адреналин расширяет вены лишь на лице. В отличие от вен капилляры и другие

кровеносные сосуды не реагируют на адреналин. Однако лишь вены на лице загораются как новогодняя елка, вызывая его покраснение. Этот феномен, наряду с тем фактом, что блашинг является эмоционально запускаемым механизмом, заставляет ученых считать, что здесь играют роль эволюционные механизмы.

### **Эволюционные механизмы блашинга**

У нашего тела должна была быть какая-то причина развить в процессе эволюции способность краснеть. Но в чем она заключается? Почему эволюция навязала нам способность краснеть, когда мы чувствуем смущение? Ведь хищников определенно не волнует, смущены мы или нет. Должна быть какая-то причина, почему демонстрируемое на лице смущение помогает нашему выживанию. Конкретного способа выяснить это нет, однако у ученых есть несколько теорий.

Ведущий психолог Университета Восточной Англии доктор Рэй Крозье считает, что *покраснение лица является автоматическим извинением за социальные ошибки*. Люди — социальные существа, и мы запрограммированы многочисленными способами (например, такими эмоциями, как вина, эмпатия и т.д.), которые заставляют нас функционировать как общество. Блашинг может быть просто еще одним инструментом, который способствует более эффективной социальной коммуникации. Совершив ошибку или причинив кому-то боль, мы чувствуем стыд и краснеем в качестве наказания. Тогда обиженная сторона понимает, что мы чувствуем себя плохо, а это является важным шагом к сочувствию. "Предпосылкой к смущению является способность чувствовать то, что чувствуют другие — Вы должны быть понимающим и сопереживающим в социальных ситуациях", говорит Крозье.

Демонстрация смущения на лице — это безошибочное социальное подтверждение того, что человек, обидевший другого, осознает тот вред, который он нанес, и по-настоящему раскаивается в содеянном, потому что может представить себя на его месте. Теоретически блашинг снижает риск насилия или развития инцидента, потому что обидчик автоматически выражает свое сожаление через блашинг.

Некоторые теоретики развивают эту идею, взяв за основу наше доисторическое прошлое. До образования цивилизованного общества даже малейшее оскорбление могло привести к тотальной племенной войне. Если кто-то из наших доисторических собратьев случайно обидел лидера группы или племени, то его легко могли избить или убить. А блашинг мог выступить способом автоматического выражения смирения перед агрессором, вследствие чего тот становился менее настроен на отмщение.

Можно привести в пример отношения хозяина и его собаки. Если хозяин рассердился на своего пса, потому что тот съел мясо со стола, то обычной реакцией бывают угрозы или физическое наказание собаки. Пес, чувствуя гнев хозяина, будет смирно сидеть и смотреть грустными глазами или ляжет на спину, выражая свою покорность. С биологической точки зрения, если Вы не социопат, то Вам будет намного труднее ударить собаку, если она выражает свое смирение.

Этот же принцип применим и к людям. Если мы автоматически выражаем свое сожаление и смирение, то обиженный нами человек будет менее предрасположен к совершению вредных для нас действий. Таким образом, *блашинг — это инструмент, созданный помочь обществу функционировать более спокойно*, препятствуя насилию между своими членами из-за оскорблений или случайных обид.

Если Вы страдаете от блашинга, то основная проблема заключается в том, что Ваш мозг запрограммирован показывать смирение, даже если такая демонстрация совершенно необязательна, непривлекательна и совершенно контрпродуктивна. Почему Ваш мозг чувствует необходимость постоянно выражать смирение перед другими? Потому что у Вас есть социофобия.

По сути, блашинг является простым симптомом *социофобии* (социального тревожного расстройства). Социофобия характеризуется чрезмерным беспокойством о том, что другие думают о Вас и нравитесь ли Вы им. Поскольку от природы люди — социальные существа, то если мы чувствуем, что люди нас не любят, тогда эволюционным ответом нашего мозга будет активация механизма блашинга для самозащиты. Наши инстинкты все еще думают, что нам могут причинить вред или убить из-за социальной обиды (они не принимают во внимание действующее законодательство), поэтому если Вы чрезмерно беспокоитесь в социальных ситуациях, то постоянно переводите свой мозг в состояние готовности к включению системы "бей или беги" и выработке адреналина. Если Вы постоянно краснеете даже в самых незначительных социальных обстоятельствах, Ваш беспокойный мозг неверно интерпретирует эти взаимодействия, как потенциальное оскорбление другого человека, и активирует механизм извинения за любые возможные обиды.

Это одновременно и благословение, и проклятие социофобии: *все в нашей голове*. Вы думаете, что даже самые обычные обстоятельства могут привести Вас в замешательство, заставить нервничать и быть осужденным, но это далеко не так. Люди каждый день успешно взаимодействуют с другими; это часть их ДНК. Вы не были изначально рождены с каким-либо социальным отклонением. Просто Вы боитесь того, что другие подумают о Вас, поэтому снизили свою способность к социальному взаимодействию. Это замкнутый круг и самоисполняющееся пророчество, но хорошие новости заключаются в том, что *у Вас нет никаких отклонений!* Это просто фокус, который проделывает с Вами Ваш мозг, основываясь исключительно на Вашем прошлом опыте. И хотя вывести свой мозг из этого порочного круга непросто, это не является невозможным и намного легче, чем Вы думаете. Поскольку у разных людей работают разные вещи, в этой книге изложен широкий спектр упражнений и техник, чтобы Вы могли выбрать для себя наиболее подходящие.

Для многих людей простое понимание проблемы — это уже серьезный шаг на пути к выздоровлению. Представьте, что Ваша социофобия — это непреодолимая гора. Кажется, что нет пути наверх и нет никакого способа ее преодолеть. Но теперь, когда Вы поняли, почему действуете так, а не иначе, огромный поток света пролился на гору, и Вы увидели все предельно ясно. Оказывается рядом есть удобные ступеньки, ведущие на вершину и спускающиеся вниз! Просто раньше Вы не могли их видеть, поскольку все было погружено во тьму. И хотя гора все еще стоит перед Вами, и на нее все еще нужно взобраться, но теперь, по крайней мере, Вы знаете, что есть способ ее преодолеть.

### **Топ-9 эмоций, вызывающих блашинг**

Итак, теперь Вы знаете, почему люди краснеют с биологической и эволюционной точек зрения, но как это может Вам помочь? Вы не можете видеть расширение вен на лице или движение адреналина по организму, но видите, что происходит, когда краснеете на людях. Какие же эмоции заставляют Ваш мозг активировать механизм блашинга? Ответ зависит от конкретного человека. Некоторые люди чувствительны лишь к конкретным обстоятельствам, другие же краснеют по любому поводу. Однако можно выделить девять главных причин, почему люди начинают краснеть. Вы определенно знакомы с некоторыми из них, а может и со всеми, и если поймете, какие именно эмоции заставляют Вас краснеть, то сможете лучше их контролировать. В конце книги мы вернемся к этим девяти эмоциям и проанализируем то, как Вы научились с ними справляться.

1. **Стыд.** Это чистейшая форма блашинга с эволюционной точки зрения. Вы смущены тем, кто сделали или сказали, и становитесь красными, как помидор. Это совершенно нормально. Многие люди краснеют, когда стыдятся того, что совершили: что-то лягнули не подумав, сказали глупость или нечаянно заделали кого-то.
2. **Унижение.** Когда кто-то высмеял или оскорбил Вас перед людьми или Вашими друзьями, то Вы волей-неволей чувствуете себя униженно. Тот факт, что кто-то обратил внимание на Ваши промахи или недостатки, может Вас смутить и запустить процесс блашинга.
3. **Застенчивость.** Люди, страдающие социофобией, зачастую не могут произнести несколько слов перед людьми, которых они плохо знают. И хотя быть более социально сознательным в окружении новых людей — это нормально, забиваться в угол и отмалчиваться — неправильно и непродуктивно. Тогда простое присутствие незнакомых людей может заставить Вас думать о том, что они осуждают Вас, и это заставит Вас покраснеть.
4. **Благодарность.** Если кто-то помог Вам, Вы чувствуете благодарность и хотите выразить ее этому человеку. К несчастью, люди с социофобией часто не знают, как выразить эту эмоцию правильно и тактично, и это может заставить их чувствовать смущение.
5. **Любовь или сильные эмоции.** Это похоже на ситуацию с благодарностью. Люди с социофобией ощущают эти эмоции так же, как и все остальные, но начинают нервничать, когда чувствуют необходимость их выразить. Они думают, что это поставит всех в неловкое положение, и стараются ясно не выражать свои эмоции, что заставляет их краснеть.
6. **Признание.** Хотя это позитивная эмоция, она может легко вызвать приступ покраснения. Даже если Вас хвалят за то, что Вы сделали хорошо, Ваш страх излишнего внимания к своей персоне может пересилить гордость за свои достижения. Вы можете почувствовать, что не знаете, как себя вести или что сказать, когда все глаза направлены на Вас.
7. **Публичность.** Это очень похоже на "Признание". Если Вы находитесь перед большой группой людей, чье внимание целиком направлено на Вас (скажем, Вы выступаете с публичной речью или записываетесь на камеру), то попытки произвести хорошее впечатление на этих людей могут вызвать Ваше смущение.
8. **Давление.** Если у Вас намечено важное свидание или деловая встреча, и Вы знаете, что нужно произвести впечатление на человека, чтобы получить хорошие дивиденды, возможность провала может заставить Вас начать нервничать и беспокоиться. А это может все расстроить, потому что если Вы не расслаблены, то снижаете свои шансы на успех.
9. **Ожидание.** Чем больше ожиданий возложено на какую-либо ситуацию, тем больше шансы, что Вы начнете краснеть, когда она случится.

Запомните эти девять эмоциональных триггеров! В конце книги мы еще раз пройдемся по этому списку и обсудим, как Вы справляетесь с этими, казалось бы, непреодолимыми препятствиями.

Теперь Вы имеете хорошее представление о том, почему краснеете. Это важное знание и основа для будущего исцеления. В следующей главе мы обсудим ментальные техники, которые Вы можете использовать для уменьшения блашинга и обретения контроля над своей жизнью.

# Глава третья

## Контролируйте свой ум

Как Вы знаете, *мозг — самый мощный орган в человеческом теле*. То, что Вы думаете, определяет Ваши действия, Ваш взгляд на жизнь, Ваше счастье и даже Ваше физическое здоровье. Отсюда становится очевидным, что *первоочередная задача в борьбе с блашингом — это научиться контролировать свой ум*. Есть множество способов это сделать. Данная глава содержит упражнения, техники и рекомендации, которые помогут Вам обрести контроль над своим умом и заставить его делать то, что Вы хотите.

Люди с социофобией позволяют своему уму контролировать свою жизнь. Их поведение и реакции на происходящие события основаны на прошлом опыте, и это влияет на их будущее. Но подумайте вот о чем: прошлое уже в прошлом! Если Вы хотите до конца жизни жить прошлым, тогда у Вас просто не будет будущего, в которое можно смотреть с надеждой!

Мозг похож на мышцу. Если Вы хотите поднять руку, Вы просто отдаете своему мозгу команду послать правильный электрический сигнал в свои мышцы, и они подчинятся Вашему приказу. То же самое справедливо для ума: Вам нужно научиться контролировать его. Как это сделать?

Что ж, а как Вы можете достичь лучшего контроля над своими мышцами? Возможно, Вы запишетесь в фитнес-клуб, начнете работать с весами и заниматься йогой, и, таким образом, сумеете получить представление о том, как работают Ваши мышцы и что нужно делать, чтобы они стали сильнее. Эта концепция применима и к уму. Если Вы тренируете свой ум, он приходит в форму, и Вы обретаете способность его контролировать! Это не случится за одну ночь (Вы же не ожидаете один раз посетить тренажерный зал и проснуться следующим утром с телом спортсмена), но если Вы будете заниматься регулярно, то сможете преодолеть свой блашинг. Сначала мы рассмотрим некоторые наиболее встречающиеся ловушки на пути обычного блашера, а потом познакомимся с упражнениями, которые помогут Вашему уму войти в нужное состояние.

### **Самые большие ошибки, которые Вы, возможно, уже совершаете**

Если Вы уже долгое время страдаете от социофобии и блашинга, то наверняка уже потратили бесчисленные часы на "решение" этой проблемы. Возможно, Вы уже посещали психотерапевта и принимали лекарства. Каждый раз, когда Вы чувствовали очередной приступ блашинга, то думали что-то вроде этого: "В этот раз я не позволю моей проблеме воздействовать на меня. Сейчас я возьму верх." Возможно, Вы потратили много времени на размышления о том факте, что у Вас есть проблема, и способах ее решения. Если это так (а раз Вы подвержены блашингу, то это определенно так), то Вы совершаете одну из самых больших ошибок, когда речь заходит о контроле над блашингом: *Вы думаете, что у Вас есть проблема*.

Вы, наверное, думаете: "Что ж, у меня определенно есть проблема. Я не могу нормально общаться с людьми и даже не могу выйти из дома, ни разу не покраснев." Но Вам нужно понять кое-что. Вы так думаете не потому, что у Вас расстройство, требующее медицинского вмешательства. Вы не можете пойти к доктору, чтобы он сделал рентгеновский снимок и указал на причину заболевания. У Вас нет отклонений. Просто на каком-то отрезке жизни с Вами случилось что-то, что заставило Вас почувствовать себя социально некомпетентным, отверженным обществом человеком. Тогда Вы

стали настолько бояться повторения этого эпизода, что решили, будто у Вас есть проблема, вместо того, чтобы попытаться еще раз.

Следовательно, чтобы вновь стать нормальным человеком, Вам нужно перестать повторять или забыть негативный опыт прошлого. У Вас нет проблемы; *у Вас лишь есть ментальный блок, который можно убрать достаточно легко.*

Если Вы думаете, что у Вас есть проблема, то Вы начинаете жалеть себя. Вы придумываете себе оправдания, чтобы не предпринимать действия, характеризуя себя как "проблемного" и делая вид, что являетесь жертвой каких-то несчастных обстоятельств. *Сейчас же перестаньте жалеть себя!* Чем скорее Вы измените свой взгляд на ситуацию, тем быстрее обретете над ней контроль. Это факт.

Проблема жалости к себе заключается в том, что она поддерживает негативный настрой. До и во время любой социальной ситуации Вы думаете о том, что у Вас есть проблема, постоянно напоминая себе, что страдаете от болезни, и это превращается в самоисполняющееся пророчество. Поскольку Вы рассматриваете ситуацию в рамках "проблемы", Ваши действия и физиология реагируют соответственно, и Вы начинаете краснеть. И Вы выходите из нее с еще большим убеждением в том, что у Вас проблема, и впадаете в отчаяние.

Выход из этого замкнутого круга на удивление прост. Вам нужно научиться думать по-другому. После двух недель практики Ваш умственный настрой изменится, и Вы будете готовы пробовать более продвинутые техники.

Каждое утро перед тем, как встать с кровати, пишите на листе бумаги: "Я абсолютно нормальный человек. Со мной все в порядке. Я уверенно общаюсь с людьми." Затем подумайте о десяти вещах, за которые Вас могут ценить другие. Не важно, какой Вы человек, — всегда есть, за что Вас можно ценить. Выпишите эти вещи ниже утверждений и придерживайтесь этого настроя в течение всего дня. В конце дня разорвите листок и выбросьте его. На следующий день повторите этот процесс. Можете изменить утверждения на те, которые Вам больше нравятся (утверждения должны быть сформулированы в положительном ключе и в настоящем времени), или выписывать больше вещей, за которые Вас можно ценить.

Это упражнение может показаться глупым и простым, однако есть установленный факт: *повторение — отличный способ изменения своего мышления.* Оно не сработает мгновенно, и у Вас могут появиться сомнения и желание все бросить, однако если Вы продолжите делать упражнение каждый день, постепенно Ваш разум начнет верить в написанное, и Вы заметите, что начали думать о себе более позитивно. Не используйте один и тот же листок каждый день; исследования показали, что запись какой-либо информации внедряет ее в разум более эффективно, нежели обычное чтение. Представьте, что Вы делаете "зарядку для ума": одиночные упражнения не принесут особого результата, однако окажут существенное влияние на Ваше развитие, если Вы будете делать их регулярно на протяжении долгого времени.

### **Три ментальные ошибки блашеров**

Во время своего выздоровления я заметил, что что постоянно допускаю три принципиальных ошибки, которые отбрасывают меня назад. Во время очередного приступа блашинга я постоянно думал о них, и это сильно тормозило мое выздоровление. В дальнейшем, когда я начал помогать другим преодолеть блашинг, я заметил те же самые сдерживающие шаблоны мышления и у них.

Вполне вероятно, что Вы тоже допускаете эти ошибки. Плохая новость заключается в том, что эти ошибки глубоко укоренились в Вашем сознании, потому что Вы повторяли их на протяжении долгого времени. Но есть и хорошая новость: эти ошибки достаточно просто исправить! Ведь они основаны не на фактах или чем-то реальном. Решение простое: в следующий раз перед или во время блашинга внимательно отслеживайте свои мысли и старайтесь выделять эти ошибки. Если Вы осознаете, что они неверны, то лишите их силы, которую они имеют над Вами.

### **1. Вы думаете, что не такой, как все.**

Неверно! Вы можете показать мне на рентгене или томографии, что отличает Вас от остальных? Может быть у Вас есть третья рука? Или в Вашем мозгу образовалась неоперабельная опухоль, которая мешает развитию Ваших социальных навыков? Конечно же, нет. Вас отличает от остальных только то, что Вы сами начали считать себя ненормальным и приобрели плохие ментальные привычки. И только.

### **2. Вы думаете, что другие люди могут определить Вашу проблему, лишь взглянув на Вас.**

Неверно! Вы так много времени проводите в своем внутреннем мире, размышляя над своей проблемой, что думаете, будто любой человек может сказать, что с Вами не так, просто посмотрев на Вас. По правде говоря, люди понятия не имеют, что Вы испытываете. Если Вы уже покраснели, то — да, люди могут догадаться о Вашей проблеме. Однако до покраснения Вы выглядите, как совершенно нормальный здоровый человек, которого другие люди могут ценить и уважать. Более того, другие слишком обеспокоены тем, что Вы думаете о них, чтобы размышлять о том, как они оценивают Вас.

### **3. Вы думаете, что Ваша проблема никогда не закончится.**

Неверно! Просто у Вас еще плохо развито воображение. Ваш ум постоянно рисует себе плохие картинки, основывая будущие прогнозы на прошлом опыте, потому что это единственный известный ему банк данных, к которому он может обращаться. Только то, что Вы не можете представить себе, какой Ваша жизнь будет без этих проблем, не означает, что она не может быть иной. Вам просто нужно приучить свой ум думать иначе, чем прежде.

Каждый раз во время очередного приступа блашинга отслеживайте подобные мысли, осознавайте их ошибочность и перенаправляйте свое мышление в более позитивную сторону, используя "*позитивную обратную связь*".

## **Позитивная обратная связь**

Блашеры и люди с социофобией обычно имеют низкую самооценку. Мы видим вокруг много призывов к тому, чтобы не беспокоиться о том, что думают о нас другие, однако люди сумели выжить и развиваться как вид именно потому, что мы от природы запрограммированы быть социальными существами. А это означает, что *нам изначально важно то, что другие думают о нас*. В то же время, нам не должно быть важно мнение всех людей, ведь то, что нравится одному, другому может не нравиться вовсе.

Поэтому логично, что люди с низкой самооценкой из-за недостатка общения и одобрения со стороны склонны думать негативными ментальными шаблонами. Даже если в данный момент Вы не нервничаете и не краснеете, все равно, скорее всего, Вы излишне строго себя критикуете или

обращаете внимание лишь на худшие стороны людей или событий. Вполне возможно, что Вы смотрите на жизнь с пессимизмом и думаете, что все Ваши мечты — лишь глупые фантазии. Вы думали в таком ключе так долго, что решили, будто мир и есть такой.

Вот интересный факт: *то, каким Вы видите мир, зависит только от Вас*. Каждый день происходят как негативные, так и позитивные вещи; просто у Вас есть тенденция замечать лишь негатив. Если Вы начнете каждый день целенаправленно обращать внимание на позитивные вещи, то осознаете, что их не меньше, а то и больше, чем негативных. Вам просто нужно постоянно сохранять осознанное внимание.

Так и создается "позитивная обратная связь". Есть три простых техники по развитию позитивного отношения к жизни. Чем больше Вы будете их практиковать, тем более жизнерадостными станете. Как говорится, "хорошие вещи случаются со счастливыми людьми", и это верно не потому, что им больше везет, а потому, что они наполнены позитивной энергией и пользуются каждой появляющейся возможностью. Негативно настроенные люди часто просто игнорируют открывающиеся возможности и даже не предпринимают попыток. Они сами упускают свои шансы на успех!

### **1. Хвалите себя за все, что Вы сделали правильно.**

Люди, страдающие от блашинга, склонны ругать себя после очередного приступа или когда они сделали что-то не так. При этом они совершенно забывают поздравить себя, когда у них все получилось. Вы записываете каждое утро позитивные мысли? Похвалите себя. Вы сделали что-то полезное для соседа или коллеги, не ожидая ничего взамен? Порадуйтесь этому! Вы завершили сложный проект на работе? Сделайте себе какой-нибудь приятный подарок. Вы заслужили это.

### **2. По-другому думайте о неудачах.**

Каждый раз, когда что-то идет не так, как бы хотелось, легко начать упрекать себя и пророчить полный провал. Такой взгляд на вещи ошибочен, поскольку Вы думаете, что для того, чтобы добиться успеха, Вы должны все делать без ошибок. Это не так. Ошибаются даже самые успешные люди, причем ошибаются постоянно, но, в конце концов, достигают успеха. Рассматривайте каждую ошибку, как полезный опыт, как шанс к развитию, как возможность понять правильный путь. И со временем Вы обнаружите, что не только становитесь все ближе и ближе к успеху, но и думаете о себе во все более положительном ключе.

### **3. Оценивайте других людей сквозь положительную призму.**

Если Вы страдаете от тяжелой формы социофобии или блашинга, то вполне вероятно, что Вы плохо думаете о людях. Предположим, к Вам подошел коллега по работе и отдал степлер, который брал у Вас раньше. Возможно, Вы подумаете, что эта ничемная личность вернула степлер слишком поздно, либо каким он должен быть ленивым, что у него своего степлера. Это крайне непродуктивное мышление! Вместо этого поблагодарите коллегу и подумайте о том, какой он хороший парень, что вернул Вам степлер сам и без лишних напоминаний.

Избегайте подозрительности любой ценой. Если Вы не любите людей и заранее видите в них плохое, то и люди определенно не будут любить Вас и исходящие от Вас недружелюбные

вибрации. Давайте каждому человеку шанс показать лучшее в себе — люди будут это ценить и возвращать Ваше дружеское отношение сторицей.

Но Вы не должны на этом останавливаться! Всякий раз, когда малейшая негативная мысль проникнет в Ваш разум, прогоните ее и замените позитивной. И когда Ваше самоуважение возрастет, настанет время применить...

## **Семь техник для перепрограммирования своего ума**

Теперь, когда Вы научились мыслить более позитивно и игнорировать негативные или самоуничижительные мысли, настало время перепрограммировать свой мозг. Помните, что *с Вами все в порядке*; просто Ваш мозг запрограммирован испытывать вредный иррациональный страх или социальное смущение.

Я переосмыслил то время, когда сам боролся со своими проблемами, и смог выделить семь поведенческих шаблонов, которые оказали наибольшее влияние на изменение того, как я оцениваю себя и свои отношения с другими людьми. Дальше я подробно опишу их.

Опять же, Вам нужно упорно практиковаться, чтобы система сработала. Вам нужно постоянно и активно контролировать свои мысли и следовать предложенным рекомендациям — тогда Вы заметите быстрые улучшения. Если же Вы относитесь к процессу скептически, то не важно, сколько книг Вы прочитаете; Ваше негативное отношение всегда будет отражаться в том, как Вы проявляете себя и взаимодействуете с другими людьми.

### **1. Отслеживайте свои мысли.**

Не позволяйте себе думать о своем состоянии. Размышление о своей "проблеме" когда-нибудь приводило к успешному результату? Или это загоняло Ваш ум в порочный круг негативного мышления? Не важно, как часто Вы будете анализировать свои "фобии", — это не будет продуктивно и никак не поможет. Вы должны решить, что у Вас нет проблемы. Временами она может всплывать, но не позволяйте себе думать о ней. Читайте книгу, смотрите фильм, занимайтесь делами — делайте что угодно, но не думайте о ней.

### **2. Медитируйте.**

В следующей главе Вы получите базовые инструкции по медитации. *Медитация — это бесценный ментальный инструмент и психический релаксант*. Медитируя, Вы научитесь очищать свой разум от всех мыслей и пребывать в покое. Умение быстро очищать свой разум очень ценно, особенно когда перед социальным взаимодействием начинают всплывать негативные и беспокойные мысли.

### **3. Делайте физические упражнения.**

Более подробно этот пункт будет раскрыт в следующей главе. Физические упражнения вырабатывают в организме натуральные релаксанты, называемые *эндорфинами*, которые создают у человека ощущение благополучия. Если Вы будете регулярно тренироваться, то обнаружите, что краснеете все реже и реже, потому что мозгу будет сложнее удерживать негативные мысли из-за присутствия эндорфинов.

#### 4. Заставляйте себя преодолевать свой страх.

Это, возможно, наиболее продуктивный и важный шаг в списке. Если Вы краснеете при каждом социальном взаимодействии, то вполне вероятно станете таким же, как я. Как Вы помните, я закрылся в своей квартире, жалея себя и избегая социальных контактов любой ценой. Это худшее, что Вы можете сделать с собой! Вместо этого Вам нужно сделать противоположное и *встретиться со своим страхом лицом к лицу*. Спланируйте свой распорядок дня таким образом, чтобы каждый день вступать в простые социальные взаимодействия с незнакомыми людьми, даже если это ужасно Вас пугает. Таким образом, Вы перепрограммируете свой мозг с целью перестать бояться других людей. Помните, что Ваш мозг боится социальных взаимодействий из-за того, что случилось с Вами в прошлом. Вам нужно показать своему мозгу, что взаимодействие с другими людьми не опасно. Возможно, при первых попытках Вы будете ужасно бояться, но по мере практики общения страх будет уменьшаться (даже если Вы будете сильно краснеть) и Ваш мозг будет лучше понимать весь процесс.

Вспомните, как Вы учились кататься на велосипеде или плавать. Помните, как было страшно во время первых попыток? Большинство из нас были сильно напуганы. А как Вы относитесь к этим видам активности сегодня? Вы, скорее всего, можете заниматься этим, даже не акцентируя свое внимание. Вам нужно *"демистифицировать" социальные взаимодействия и привыкнуть к ним*, чтобы Ваш мозг считал их обычным делом, а единственный способ это сделать — практиковаться. Помните, что главная цель — практиковаться и привыкать, а не стремиться к результатам. Результаты придут позже. Даже если Вы выставили себя полным дураком и удалились, чувствуя себя жалким, все равно Вы сделали еще один небольшой шаг на пути преодоления своих страхов. Если Вы будете упорно продолжать, то все получится.

#### 5. Никогда не паникуйте.

Каждый раз, когда Вы смутились из-за эпизода с покраснением, проще всего пойти домой и расплакаться. Однако Вы должны выработать поведенческий шаблон. Рассматривайте каждую неудачу, как полезный опыт на пути к исцелению, вместо того, чтобы вновь и вновь прокручивать старые мысли. Когда Вы станете меньше переживать из-за блашинга, то станете меньше его бояться.

#### 6. Всегда продолжайте свое саморазвитие.

Эта книга — отличное начало, но у каждого человека свой путь. Я был бы глупцом или лжецом, если бы сказал, что у меня есть решение, подходящее всем. Всегда будьте самокритичны (в хорошем смысле) и старайтесь улучшать свои ментальные методы и техники после каждой неудачи или успеха. Если Вы постоянно работаете над своими техниками, то со временем найдете ту, которая подходит Вам лучше всего.

#### 7. Ведите запись своих мыслей.

Возьмите листок бумаги и разделите его на две половины: одна — для негативных мыслей, другая — для позитивных. На одной половине выпишите мысли, которые дают Вам почувствовать себя счастливым, социально активным человеком. На другой половине запишите мысли, ведущие к приступам блашинга или ощущению социофобии. Негативные ощущения и страхи обычно произрастают из, казалось бы, незначительных и пустяковых

мыслей. Если Вы научитесь никогда не повторять мысли из негативной колонки и заменять их на мысли из позитивной колонки, тогда устраним "посевные мысли", приводящие к беспокойству или смущению, и Ваши страхи лишатся основания.

## Что делать во время приступа блашинга

Даже если Вы сфокусируете все свои усилия на том, чтобы стать более позитивным и социальным человеком, все равно время от времени Вы будете краснеть, особенно в первые несколько месяцев. Пока эти приступы не ушли в прошлое, Вам нужно научиться их контролировать, когда они происходят. Если Вы научитесь останавливать приступ в процессе, то сделаете большой шаг на пути устранения страха повторения приступа в будущем. Умение останавливать приступ, когда он происходит, — это признак прогресса даже для наиболее скептических и отчаявшихся блашеров. Эта техника требует определенной практики. Вот три пункта, которым я следую, когда чувствую приближение приступа. После 7-8 попыток я научился останавливать приступы блашинга за 30 секунд.

1. **Переключение внимания.** Если Вы чувствуете приближение приступа, немедленно сфокусируйте свое внимание на чем-то, не связанном с Вашей проблемой. Если Вы находитесь в ресторане, сфокусируйтесь на официанте в другом конце зала или на том, как сложена салфетка, или на шрифте, которым напечатано меню. Вы должны перенаправить свое внимание с приступа на то, что отвлечет Вас от него. Выберите то, что интересно Вам, или смените тему разговора на ту, на которой сможете сконцентрироваться, и не думайте ни о чем другом. Если Вы позволите своим мыслям блуждать, то будете постоянно напоминать себе, что краснеете, и приступ будет продолжаться.
2. **Регулируйте свое дыхание.** Если Вы обратите внимание, то почувствуете, что во время приступа Ваш пульс начинает учащаться, а дыхание становится короче. Кислород — природный релаксант, способный поддерживать температуру тела в нормальном состоянии. Начните незаметно делать глубокие, длинные вдохи, без привлечения внимания к себе. Это сыграет значительную роль в психическом самоуспокоении.
3. **Вовлекитесь в происходящее вокруг.** Если Вы станете молчать, потупив глаза в пол, это окажет тот же эффект, что и размышление о проблеме. Вы должны убедить себя, что ничего плохого не происходит. Попробуйте поднять уровень общения и принимать в нем активное участие, независимо от того, как Вы покраснели. Если Вы заикнитесь на себе и будете хранить молчание, то начнется приступ, и весь вечер будет испорчен.

Ум — Ваш величайший враг, когда Вы пытаетесь победить блашинг и социофобию. Чтобы по-настоящему преодолеть свою проблему, Вы должны перепрограммировать его таким образом, чтобы он стал Вашим лучшим другом. Если Вы будете усердно практиковать упражнения и техники, которые я привел в этой главе, то начнете видеть результаты. Поверьте мне, если я смог это сделать, то и Вы сможете.

# Глава четвертая

## Контролируйте свое тело

Общая ошибка, которую допускают многие люди, пытающиеся бороться с блашингом и социофобией, заключается в том, что они не обращают внимание на состояние своего тела и физического здоровья. Конечно, может показаться странным принимать во внимание состояние тела, когда пытаешься справиться с проблемой, которая вполне очевидно является ментальной. Ведь проблема с блашингом идет из головы, нет так ли? Разве не об этом говорилось в последних двух главах? Разве то, что мы едим или что делаем с телом имеет какое-то отношение к блашингу?

В том-то и дело, что имеет. Доктора и ученые со всего мира пришли к пониманию связи между телом и умом еще два десятилетия назад. Есть неопровержимые доказательства того, что Ваше ментальное здоровье влияет на состояние физического здоровья, и наоборот. Люди с серьезными заболеваниями имеют больше шансов выжить и исцелиться, если сохраняют надежду и остаются позитивными. То же самое применимо к ментальным заболеваниям.

Почему? Все просто. Мы думаем, что если испытываем подавленность или депрессию, то это целиком эмоциональное или ментальное состояние, и мы никак не можем его изменить. Однако это не так. Настроение, переживания и мысли могут быть вызваны физическими симптомами. Почему, как Вы думаете, люди становятся раздражительными, когда по-настоящему голодны?

*Наше физическое состояние сильно влияет на наш эмоциональный фон.* Здоровое питание способствует улучшению физического здоровья и уменьшению эмоционального стресса. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, которые являются природными лекарствами и дарят ощущение счастья и общего благополучия (а заодно и нейтрализуют негативное эмоциональное настроение). Определенные растительные средства могут помочь нам расслабиться и ощутить спокойствие. Если мы физически расслаблены благодаря медитации или упражнениям на растяжку, то расслабиться ментально значительно проще.

Что все это означает? *Чтобы контролировать свою социофобию или блашинг, Вы должны научиться контролировать свое тело и держать его в наилучшей форме.* Я игнорировал этот аспект долгое время, и сразу ощутил разницу, когда добавил физические упражнения в свое расписание. Я стал чувствовать себя увереннее, здоровее, ощутил больше энергии и мотивации практиковать ментальные упражнения, описанные в предыдущей главе. В этой главе я дам Вам базовые рекомендации по обретению хорошего физического здоровья, что повысит Ваши шансы преодолеть эту проблему и жить той жизнью, о которой Вы всегда мечтали.

### Скорректируйте свое питание

Вспомните, как Вы себя чувствуете после двух гамбургеров, большой порции картошки фри и молочного коктейля. Вы чувствуете оживление и готовность творить великие дела? Или Вы хотите прилечь на диван с желанием больше никогда с него не вставать? То, что мы едим, оказывает огромное влияние на то, насколько мы энергичны и как чувствуем себя эмоционально. Не стоит ожидать, что у Вас появится энергия и мотивация бороться с блашингом, если Вы питаетесь нездоровой пищей. Более того, нездоровое питание ведет к депрессии и ощущению тревоги, даже если у Вас нет проблем!

Звучит достаточно просто, не так ли? Никто не любит переживать плохое настроение, поэтому просто избегая нездоровой пищи, Вы значительно облегчите свое исцеление.

Но вот в чем проблема. Когда мы чувствуем подавленность, тревогу или лень, нам сложно найти мотивацию питаться правильно. Мы думаем, что единственное, чем сейчас можно наслаждаться, — это еда, и выбираем самую вкусную с большим количеством жира, вместо того, чтобы сделать более правильный выбор. Мы можем считать, что у нас нет времени, и отдавать предпочтение вредному фастфуду вместо более полезной пищи. Мы можем полагать, что наши проблемы неразрешимы и нет никакого смысла менять свою диету.

Если мы питаемся более правильно, то и эмоционально чувствуем себя лучше. Но поскольку в данный момент мы не чувствуем себя лучше эмоционально, то и не испытываем потребности корректировать свое питание.

Взгляните на это с другой точки зрения: Вы не можете просто так усилием воли сразу избавиться от социофобии. Это требует практики, ментального перепрограммирования и формирования новых привычек. Так что мы можем изменить сразу? *Наше питание!* Наш мозг склонен направлять наши мысли вслед за нашими привычками. Если Вы измените свои привычки (над которыми имеете контроль), то и мысли (которые контролировать намного сложнее) изменятся тоже! Один из лучших способов изменить свои привычки — это улучшить свое питание, следуя указанным рекомендациям:

### **1. Избегайте полуфабрикатов и переработанной еды.**

Да, очень заманчиво взять те пельмени или замороженную пиццу. Это дешевле и требует меньше времени на готовку, не так ли? По правде говоря, чем больше еды, насыщенной химикатами, консервантами и красителями, Вы употребляете, тем менее здоровым Вы себя ощущаете. Наш организм не приспособлен к употреблению пищи, приготовленной в лаборатории. Наоборот, мы должны есть только то, что дает нам природа! Избегайте излишне обработанных снеков, вроде пирожных и печений, а также замороженных полуфабрикатов. Старайтесь придерживаться диеты, содержащей *много свежих фруктов и овощей с ограниченным количеством животных продуктов.*

### **2. Избегайте рафинированного сахара и мучных изделий.**

Скорее всего, этому совету Вы еще пока не следуете, поскольку рафинированный сахар есть практически везде, во многих Ваших любимых блюдах. Однако все больше и больше исследований подтверждают, что рафинированный белый сахар и мука могут являться одной из причин некоторых форм рака и других серьезных заболеваний. Употребление этих продуктов эквивалентно медленному отравлению себя. Эти продукты не дадут Вашему телу свежую энергию, которая потребуется ему для борьбы с блашингом. Сделайте выбор в пользу хлеба из цельного зерна и проверяйте содержание сахара в покупаемых продуктах. Не пейте газированные напитки или восстановленные соки, поскольку они резко повышают уровень сахара в крови. Часто мы уделяем внимание лишь тому, что едим, а не тому, что пьем. Избегайте пищи, содержащей более 30 грамм сахара на порцию, и покупайте продукты, приготовленные лишь с использованием сахарного тростника или натуральных сиропов вместо белого сахара. Старайтесь подслащивать свою еду агавой или медом вместо искусственных подсластителей. Вкус будет таким же сладким, но Вы будете чувствовать себя намного здоровее.

### **3. Избегайте кофеина.**

Похоже, что многие люди не могут утром толком проснуться без чашечки кофе или банки энергетика. Причем некоторые люди принимают эти продукты каждый день! Если Вы — обычный человек (без проблем с социофобией), то употребляемый изредка кофеин не навредит Вам, однако ежедневный его прием — может. Если же у Вас социофобия, то стимулирующие напитки сделают Вас нервным, пугливым, раздражительным и очень напряженным. Энергетики вредны для людей с тревожными расстройствами. Также исключите кофе из своего утреннего рациона. Если Вы все же чувствуете, что Вам нужно взбодриться, то попробуйте принимать биодобавки с витамином B12, которые дают дополнительную энергию, не вызывая состояние разбитости или нервозности.

### **4. Избегайте продуктов, насыщенных жирами.**

Тот чизбургер с двойным беконом может выглядеть очень аппетитным, но факт в том, что Ваш метаболизм упадет до нуля в попытках переварить весь этот жир. Избегайте красного мяса, большого количества сыра и продуктов из свинины. Постарайтесь исключить продукты, перенасыщенные маслом или другими молочными продуктами. Проверяйте этикетки на каждой продуктовой упаковке и смотрите, чтобы содержание калорий из насыщенных жиров было минимальным, поскольку они намного вреднее, чем ненасыщенные жиры. Полностью исключите продукты, содержащие трансжиры, поскольку они забивают артерии и ведут к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Старайтесь употреблять продукты, содержащие натуральные жиры, например, оливки, арахис и растительные масла. Пища с высоким содержанием нездоровых жиров создаст в теле ощущение тяжести и снизит Вашу мотивацию пробовать новые вещи и упражнения, а в результате Вы будете все больше сидеть на диване и бесполезно тратить ценное время, не решая свою проблему с блашингом.

### **5. Ешьте органическую пищу.**

Органической называется такая пища, которая содержит исключительно натуральные ингредиенты и не подвергалась промышленной переработке. Она не содержит искусственных или химических ингредиентов, вроде красителей или консервантов. Фактически, эта пища должна употребляться в том же состоянии, в каком она создана природой. Употребление органической пищи снижает количество химикатов, которые попадают в Ваш организм, и улучшает общее самочувствие, тем самым придавая Вам сил в борьбе с блашингом.

### **6. Ешьте больше фруктов и овощей.**

Если Вы каждый день будете употреблять по 4-5 порций фруктов и овощей, то станете более энергичным и стройным, а Ваш метаболизм будет работать эффективнее. Это может прозвучать банально, но употребление фруктов и овощей способствует хорошему здоровью и настроению. Если у Вас серьезная проблема с блашингом, то обязательно включайте больше свежих фруктов и овощей в свой рацион.

### **7. Ешьте 4-5 раз в день.**

При современном ритме жизни может показаться проще пропустить прием пищи и очень плотно поужинать ближе к концу дня. К несчастью, это вредно для Вашего здоровья по

нескольким причинам. Во-первых, пропуск приема пищи крадет энергию у Вашего тела, которая нужна ему для функционирования на максимально производительном уровне, а как результат — сразу падает уровень Вашей концентрации и работоспособности. Во-вторых, Ваш организм не способен полностью переработать огромное количество еды за раз, поэтому Вы будете испытывать лень и нежелание что-либо делать, лишив себя ощущения радости и мотивации бороться за свои цели, поскольку вся энергия будет уходить на переваривание пищи. В-третьих, это может привести к набору веса, что понизит Вашу самооценку и общий уровень энергии. Обязательно завтракайте и ешьте почаще, по крайней мере, 4-5 раз в день, обеспечивая свое тело необходимым ему топливом.

## 8. Принимайте витаминные и минеральные добавки.

Витамины и минералы необходимы для правильной работы организма. Если Вы придерживаетесь диеты, богатой сырыми фруктами и овощами, тогда Вы, скорее всего, получаете необходимое количество питательных веществ. Однако если Вы едите свежую растительную пищу с неохотой, то есть только одно решение — каждый день принимать витаминные и минеральные биодобавки. Это повысит Ваш уровень энергии и концентрации, и Вы не будете чувствовать себя утомленным или уставшим.

*Питание — это одна из самых важных составляющих Вашей жизни, на которые нужно обратить внимание, если Вы хотите победить свой блашинг! А когда Вы преодолете свою проблему, новое питание будет гарантировать Вам максимальный уровень энергии и поможет жить более полноценной и насыщенной жизнью. Улучшение питания даже может сказаться на Вашем бюджете! Вполне возможно, что сейчас Вы тратите на еду больше, чем требуется. Распланируйте свое питание и закупайте продукты на неделю вперед, следуя приведенным выше советам, чтобы получить максимум пользы из пищи, которую Вы употребляете.*

## Пять простых физических упражнений

*Регулярные физические упражнения — еще один способ улучшить свое настроение и физическую форму. Занятия спортом высвобождают эндорфины, которые дают ощущение благополучия и могут обеспечить Вас большей энергией. Также они помогают лучше высыпаться, а это один из важнейших аспектов здорового образа жизни (который, в свою очередь, даст Вам силы преодолеть блашинг). Любые виды тренировок будут полезны, но я расскажу о пяти упражнениях, которые можно выполнять, не тратя деньги на абонемент в фитнес-клуб или приобретение дорогостоящего оборудования. Однако Вы можете посещать фитнес-клуб и даже нанять персонального тренера для получения максимальных результатов, если располагаете нужным бюджетом.*

1. **Бег трусцой.** Это одно из самых распространенных физических упражнений, и не зря. Бегать — это легко, бегать можно где угодно, и бегать может каждый. Однако помните, что бег может даваться непросто, если Вы еще не в лучшей своей форме, поэтому начинайте постепенно и придерживайтесь определенного режима. Вам не нужно бегать до изнеможения или становиться спринтером, Вам просто нужно пробежать столько, чтобы выделялись эндорфины и сжигались калории. Начните с постановки легко достижимой цели (например, 1 км в день) и постепенно увеличивайте ее по мере привыкания к нагрузкам. Не останавливайтесь на достигнутом, иначе перестанете развиваться. Постепенно наращивайте обороты, и через определенное время заметите изменения в своей фигуре, уровне энергии и общем настроении.

2. **Ходьба.** Если вечером у Вас нет времени пройтись вокруг квартала, то можете постараться больше ходить в течение дня, например, вместо того, чтобы ехать на машине, пройдите пешком или прокатитесь на велосипеде. Почаще используйте свои ноги вместо машины, и Вы увидите, как это небольшое изменение вскоре приведет к серьезным результатам.
3. **Приседания.** Это домашнее упражнение можно делать когда угодно. Приседания укрепляют ноги и ягодицы, улучшая циркуляцию и повышая уровень энергии. Это упражнение может использоваться как с весами, так и без них, но убедитесь в том, что даете своим ногам достаточную нагрузку. Если Вы не знаете, как выполняется это упражнение, просто наберите слово "приседания" в любимом поисковике и изучите технику на соответствующих сайтах.
4. **Отжимания.** Это упражнение — отличный способ потренировать свою грудь (грудные мышцы) и руки (бицепс и трицепс), а также некоторые участки спины и пресса. Отжимания могут помочь Вам выправить осанку, которая является важной составляющей поддержания прекрасного самочувствия. Убедитесь, что используете правильную технику, потому что неправильно выполняемые упражнения не приводят к добру и могут быть травмоопасными. Опять же, обратитесь к Интернет-источникам или фитнес-профессионалам, если Вам требуются наставления по правильному выполнению этого упражнения.
5. **Скручивания пресса.** Это отличный способ поработать над своим прессом и нижней частью туловища в целом. Сильный пресс абсолютно необходим для поддержания отличной фигуры, поскольку именно на этой области обычно откладывается больше всего жира. Также скручивания сжигают калории и способствуют выделению эндорфинов, они легки в исполнении и могут выполняться где угодно в любое время.

Если Вы успешно внедрите эти простые упражнения в свое ежедневное расписание, то станете более физически подготовленным, уверенным и энергичным человеком. Возможно, это не касается Вашей социофобии или блашинга напрямую, однако, как было сказано ранее, поддержание хорошей физической формы облегчает процесс избавления от Вашей проблемы, и может стать той незримой чертой, отделяющей успех от бесполезно потраченных месяцев, прожитых взаперти от мира.

## Осанка и массаж

Два часто упускаемых из вида элемента, которые могут помочь Вам преодолеть страх социальных взаимодействий, — это *прямая осанка* и *регулярный массаж*. Тревожные расстройства склонны вызывать зажимы в мышцах, что ведет к ощущению дискомфорта, головным болям, нарушению целостности позвоночника, а в дальнейшем и к проблемам со здоровьем. Все это может сильно мешать в Вашей борьбе с блашингом, и может заставить Вас чувствовать себя так, будто Вы застряли с этой проблемой навсегда. Но это не так! Есть очень простые вещи, которые Вы можете делать, чтобы улучшить свою осанку и освободить мышцы от напряжения, тем самым став более расслабленным человеком.

Во-первых, старайтесь все время помнить про осанку. Ваша спина должна быть как можно более прямой. Если Вы работаете за компьютером, убедитесь, что сидите прямо. Приобретите кресло, в котором Вам будет максимально удобно. Не сутультесь и не наклоняйте постоянно шею, а иначе это может привести к искривлению позвоночника и вызвать серьезные боли. Постарайтесь спать на спине или на боку, а не на животе, потому что так излишне скручивается Ваша шея. Ходите с расправленными и немного отведенными назад плечами и научитесь не сутулиться, когда едите или смотрите телевизор. Если же у Вас уже выработалась неправильная осанка, что привело к

искривлению позвоночника, обратитесь к хорошему мануальному терапевту, который сможет привести Вашу спину в порядок.

Мышечное напряжение может быть как следствием, так и причиной стресса. Если Ваши мышцы (особенно плечевые и шейные) напряжены, то это может вызвать боль и дискомфорт, что приведет к плохому настроению и общему ощущению фрустрации.

Одновременно с этим, нарастание стресса (например, вызванного блашингом) может вызвать мышечное напряжение, которое, в свою очередь, повлияет на усиление стресса! Поэтому так *важно все время сохранять расслабленность и внутреннюю свободу*. Для предотвращения стресса изучите медитативные и дыхательные упражнения из нижеследующей главы. Если Вы уже напряжены, воспользуйтесь услугами профессионального массажиста. Наиболее важные участки мышц, на которых следует сконцентрироваться, ведут от плеч к основанию шеи. Эти мышцы должны быть расслабленными и мягкими. Если в них прощупываются твердые напряженные участки, то массаж Вам поможет.

### **Сила медитации и визуализации**

Мы, люди, работаем намного лучше, если ментально и физически расслаблены. Снижение производительности — обычное следствие, когда мы испытываем нервозность, стресс, злость, печаль или напряжение. Если Вы действительно хотите преодолеть социофобию и блашинг, старайтесь оставаться максимально расслабленными и спокойными во время приступа. Может показаться очень трудным достичь такого состояния сознания под давлением своих проблем, ведь Вы не можете приказать им успокоиться, чтобы смочь расслабиться. Здесь-то Вам и поможет медитация.

Некоторые люди имеют неверное представление о медитации, как о божественной псевдомолитве, и скептически настроены по поводу ее эффективности. Однако медитация — это не молитва. Это одновременно физическое и психическое упражнение, которое позволяет очистить разум и обрести энергию для решения текущих задач. Есть различные варианты медитаций, но важно заметить, что медитация — это навык. Она требует практики и концентрации для достижения устойчивых результатов. Она не сработает мгновенно, поэтому Вы должны сохранять настойчивость.

Ниже приведен хороший способ научиться медитировать. Когда Вы овладеете этой техникой, можете зайти в Интернет и изучить более продвинутые методы.

#### **1. Найдите тихую комнату, свободную от визуальных помех.**

Найдите комнату в своем доме или квартире, которая является достаточно тихой, без гудящей аппаратуры и других приборов, которые генерируют шум. Также убедитесь в том, что комната чиста. Выберите наименее разукрашенную и декорированную комнату; чем проще — тем лучше, поскольку изысканные декорации могут отвлечь Ваше внимание от процесса. Сядьте на пол (не ложитесь, потому что можете уснуть) в удобную позу.

#### **2. Найдите точку на стене и сконцентрируйтесь на ней.**

Выберите точку на стене, заметную для Вас. Обратите внимание, есть ли там выпуклости, неоднородности, пятнышки? Пристально смотрите на точку. Занимайтесь этим несколько минут, чтобы очистить свой разум от других мыслей. О чем бы Вы не начинали думать, просто

переводите свое внимание на точку. Вы не сможете сразу научиться ни о чем не думать; Ваш разум будет автоматически заполняться воспоминаниями и беспокойными мыслями. Вместо этого Вы должны активно заменять отвлекающие мысли наблюдением одной точки на стене.

### **3. Замедлите свое дыхание и думайте о нем.**

Через несколько минут Ваш мозг целиком сфокусируется на качествах и характеристиках этой точки. Теперь начните дышать более глубоко и медленно. Делайте один медленный вдох каждые десять секунд. Сместите фокус внимания с точки на свое дыхание. Чувствуйте, как ощущается воздух, наполняющий Ваши легкие, его температуру, скорость выдоха или то, насколько сильно Вы выдыхаете воздух из легких. Продолжайте делать это в течение 20-25 минут. Не закрывайте глаза, а иначе можете провалиться в сон. После того, как почувствуете, что Ваш разум освободился от лишних мыслей, можете встать и заняться своими делами. На данный момент Вы должны чувствовать себя значительно более расслаблено.

### **Одно эффективное лекарственное средство**

Если Вы хотите принять что-нибудь, что помогло бы Вам справиться с тревогой, но не влияло на ясность мышления, то здесь не так уж много вариантов. Лично я потратил кучу денег на различные растительные лекарства в попытках побороть свои страхи, но получил очень ограниченные результаты. Однако я нашел средство, которое помогло мне успокоиться и уменьшить уровень тревожности, особенно если я принимал его перед социальными ситуациями. Это растение называется *страстоцвет* или *пассифлора*. Препараты на его основе оказывают успокаивающее воздействие на Ваш организм. Это растение использовалось в народной медицине южной Америки на протяжении пяти столетий. Современные исследования показали, что страстоцвет обладает таким же воздействием на организм, что и лекарства из класса бензодиазепинов (например, Ксанакс), но с меньшим количеством побочных эффектов. Однако иногда Вы можете испытывать рвоту или тошноту (у меня было такое пару раз), поэтому старайтесь не смешивать его с другими лекарствами, алкоголем или растительными коктейлями. Препараты на основе пассифлоры можно купить в аптеках или заказать через Интернет.

Если Вы эффективно скомбинируете изложенные в предыдущей главе техники и стратегии, то далеко продвинетесь на пути избавления от своих проблем и становления нормальным, социально активным человеком.

После того, как отработаете рекомендованную мной систему на протяжении нескольких недель или месяцев и увидите результаты, прочитайте следующую главу, где я провожу советы и рекомендации, которые помогут Вам выздороветь быстрее.

# Глава пятая

## Следующий уровень

Итак, Вы узнали причину блашинга и то, какие эволюционные функции он исполняет. Вы осознали, что это ответная реакция организма на воображаемую проблему, которую, как Вы думаете, Вы имеете. Вы научились практикам, позволяющим контролировать свой ум. Вы начали отслеживать свои мысли и отмечать то, что происходит с Вами во время приступа блашинга. Вы даже изменили питание и добавили физические упражнения и медитацию в свое ежедневное расписание. Поздравляю! Самое трудное уже позади.

Если Вы последуете всем моим рекомендациям и будете в течение нескольких месяцев упорно практиковаться и применять предложенные стратегии, то вскоре увидите значительный прогресс. Вы станете краснеть не так часто и менее интенсивно. Спектр социальных взаимодействий, комфортных для Вас, значительно вырастет, а Ваш страх этих ситуаций станет меньше.

Однако...

Вы чувствуете, что еще не до конца освободились от своей проблемы — как будто что-то стоит между Вами и полным исцелением, и Вы не знаете, как прорваться через эту стену. Я знаю это потому, что сам через это прошел. Есть несколько шагов, которые я сделал, чтобы расширить границы своей зоны комфорта и перестроить свою социальную жизнь, и я поделюсь этим с Вами. Но сначала небольшое предисловие.

Во-первых, если Вы похожи на меня, то, скорее всего, слишком критично к себе относитесь. Постарайтесь взглянуть на ситуацию объективно и решить, нужно ли вкладывать больше усилий, чем сейчас. Поскольку мы склонны не до конца осознавать, как нас воспринимают другие (люди с социофобией особенно страдают этим), то есть все шансы, что Вы зашли дальше, чем думали. Также это может произойти потому, что на протяжении многих лет Вы относились к себе слишком строго. Ваш мозг так усердно старался справиться с проблемой, что не успел осознать, что все уже позади! Отследите свой прогресс, сравнив свои прошлые и нынешние переживания, или спросите у родных и друзей, заметили ли они какие-нибудь изменения. Ответ Вас может удивить.

Во-вторых, техники в этой главе предназначены для людей, которые уже завершили предыдущие части книги. Эта книга задумывалась не для чтения в один присест; ее нужно читать и усваивать по частям. Если Вы еще не отработали техники, описанные в предыдущих четырех частях книги, то я бы рекомендовал Вам пока не переходить к изучению этой главы. Если же Вы чувствуете, что готовы, тогда можно начать. В этой главе я раскрою некоторые методы, которые помогут Вам перешагнуть черту и начать жить нормальной жизнью.

### Места блашинга

Почему мы краснеем в некоторых местах или ситуациях, а в других остаемся совершенно спокойными? Ответ прост, и он зависит от отдельно взятого человека. Каждая ситуация обладает так называемым *Уровнем Дискомфорта*. Это шкала от одного до десяти, по которой можно оценить уровень Вашего дискомфорта в различных социальных ситуациях. Если Вас все еще время от

времени беспокоит блашинг, то это может быть связано с определенной ситуацией, в которой Вам некомфортно.

Носите с собой в кармане небольшую записную книжку. Когда в какой-либо социальной ситуации Вы покраснеете или испытаете тревогу, запишите, что это была за ситуация, и присвойте ей определенный рейтинг по Уровню Дискомфорта, где 1 — это минимальный, а 10 — максимальный дискомфорт. Делайте это на протяжении нескольких недель, а затем оцените результаты. Вы заметите определенные сходства между ситуациями, которым присвоили рейтинг от семи и выше. Давайте поймем, почему это происходит.

Нас заставляет нервничать не только присутствие людей. Ведь в целом мы чувствуем себя относительно комфортно в окружении людей. Просто определенные ситуации вызывают наше беспокойство. Это может происходить по нескольким причинам:

- **Что-то в ситуации напоминает Вам предыдущий опыт**, в котором Вы испытывали тревогу или нечто негативное, и Ваше тело моделирует пережитый опыт, вызывая эмоции, которые Вы испытывали в тот день;
- **Что-то в ситуации заставляет Вас краснеть**, поскольку происходящее (например, новое место, количество людей, характер человека и т.д.) представляет собой нечто, что для Вас пока еще не достаточно комфортно;
- **Что-то в ситуации Вам незнакомо или чуждо**, и Вы не до конца понимаете это, поэтому испытываете тревогу или даже приступ блашинга.

Ниже я привел пять ситуаций, в которых сам испытывал наибольший дискомфорт.

### **Пять мест и ситуаций, которые заставляли меня краснеть**

#### **1. Ночные клубы (уровень дискомфорта — 9).**

Это может показаться нелогичным, ведь очень трудно разглядеть Вас в темноте, но по той или иной причине я всегда чувствовал себя крайне неловко в ночных клубах и барах. На это есть несколько причин. Во-первых, я думал, чтобы быть социально успешным в ночном клубе, мне нужно знакомиться и общаться с женщинами, а также уметь их впечатлять. Это очень давило и сковывало меня.

#### **2. Вечеринки и социальные мероприятия (уровень дискомфорта — 8).**

Когда Вы только пришли на вечеринку, все глаза участников устремляются к Вам. Они быстро оценивают Вас по манере поведения и одежде. Мне становилось настолько дискомфортно от этого ощущения всеобщей оценки, что я забывал, как вести себя естественно и ужасно краснел последующие 5-10 минут, пока, наконец, не смешивался с толпой.

#### **3. Публичные выступления (уровень дискомфорта — 8).**

Каждый раз, когда мне приходилось говорить перед аудиторией (будь это мои друзья, члены семьи, сокурсники, коллеги по работе и т.д.), я начинал жутко нервничать из-за ощущения

того, что все изучают меня и ожидают, что я так или иначе буду угождать им или развлекать их. Нужно сказать, что из-за этой нервозности я часто забывал, что хотел сказать.

#### **4. Знакомство с новыми людьми (уровень дискомфорта — 7).**

Я начинал нервничать всякий раз, когда знакомился или меня знакомили с новым человеком, по нескольким причинам. Во-первых, я знал, что первое впечатление часто бывает самым важным и решающим, поэтому давление этой социальной ситуации заставляло меня суетиться, забывать про контакт глаз или быть слишком грубым. Во-вторых, знакомство предполагает небольшое общение на разные темы, а для людей с социофобией это представляет определенную трудность, потому что нужно постоянно что-то говорить и выглядеть при этом презентабельно. При знакомстве я редко производил хорошее впечатление, потому что всегда нервничал и не знал, что сказать.

#### **5. Взаимодействие со служащими/работниками (уровень дискомфорта — 6).**

Покупаете ли Вы что-то в магазине или заказываете продукт из другой страны, Вы так или иначе взаимодействуете с незнакомым человеком для достижения конкретной цели. Мне всегда становилось неловко и дискомфортно, если незнакомец задавал мне любые вопросы или затягивал общение. Я заранее репетировал эти ситуации в уме, проговаривая: "Итак, сейчас я подойду к продавщице, попрошу нужный товар и уйду", и если что-то шло не по плану, я сразу терялся.

Теперь я хочу, чтобы Вы сделали то же самое. Посмотрите на свой список. Каковы пять самых дискомфортных для Вас ситуаций? Что в них общего? Почему Вы чувствуете себя в них так, а не иначе? Является ли источником дискомфорта одна из трех причин, которые я привел выше, или это что-то другое? Важно, чтобы Вы определили, какие мысли вызывают негативную реакцию. Определив эти мысли, Вы можете применить мою формулу, которую я разработал в результате сотен часов, потраченных на профессиональную психотерапию. И хотя психотерапия в конечном итоге оказалась безрезультативной, из нее я вынес этот метод, который теперь могу передать Вам, причем Вам не придется спускать в трубу с трудом заработанные деньги. Более того, Вам не придется впустую тратить сотни часов и заставлять незнакомого человека выслушивать историю Вашей жизни в надежде, что он поможет отыскать корень Вашей проблемы.

Однако суть заключается в том, что *избавление от проблемы не произойдет путем ее анализа*. Избавление может произойти только если Вы будете предпринимать конкретные шаги по устранению проблемы и делать это регулярно. Психотерапевты могут помочь, но они склонны растягивать фазу анализа, чтобы Вы оплатили больше часов их работы.

Итак, вот к чему я пришел.

#### **Формула снижения дискомфорта**

Взгляните на свою пятерку дискомфортных ситуаций. Насколько Вам в них неловко? Вы знаете, почему именно Вы чувствуете себя в них так, а не иначе? Если Вы знаете, то сможете применить данную формулу и постепенно начать чувствовать себя более комфортно в этих ситуациях. Эта формула состоит из четырех шагов.

- 1. Обдумывание.** На этом шаге Вы должны сфокусироваться на причине ситуации. Почему эта ситуация заставляет Вас чувствовать себя некомфортно? Тщательно это обдумайте. Мы склонны паниковать и бояться ситуаций, которых не понимаем, если позволим нашим эмоциям привести нас к иррациональным выводам. Вместо того, чтобы отдаваться на волю эмоциям, используйте свой разум и поймите, почему действуете так или иначе в конкретной ситуации. Если Вы четко это осознаете, то сможете распознавать причину еще до того, как она вызовет эффект. Это даст Вам больший контроль над ситуацией. Вы поймете, что Ваша беспокойная реакция является логическим следствием конкретных обстоятельств, что придаст Вам уверенности и вернет контроль над ситуацией. Более того, причины бояться ситуации часто кажутся глупыми, когда мы анализируем их в комфортных стенах своего дома, и справиться с ними становится проще.
- 2. Наблюдение.** Представьте себя в ситуации и начните кратко записывать каждую мысль, которая, по Вашему мнению, привела Вас к нервной физической реакции или блашингу. Что бы это ни было: воспоминание, тревожная мысль или иррациональное переживание — выпишите это на листок бумаги. Эти записи понадобятся Вам, когда Вы будете делать карту своего мыслительного процесса. Ни одна мысль не является неуместной, поэтому выписывайте их все. В голову могут приходить сразу очень много мыслей, поэтому может потребоваться несколько попыток, чтобы получить всю нужную информацию.
- 3. Анализ.** Как только Вы собрали достаточно информации о своей реакции, выпишите на листе бумаги "цепочку мыслей", которая идет от первоначальной мысли к ощущению нервозности. Пометьте направление мыслей стрелками и запомните эту цепочку. Затем научитесь ее обезвреживать. Это можно сделать, повторяя мысли, которые будут прерывать и заменять выстраиваемый мыслительный процесс на позитивный. Повторяйте эту процедуру снова и снова, пока ситуация не потеряет над Вами силу (поскольку Вы боитесь того, чего не знаете, знание этого мыслительного процесса избавит Вас от страха). Вы можете создавать небольшие ситуации, моделирующие основную, но обладающие меньшим давлением, и заменять эти негативные мысли на уверенные и позитивные. Вы можете попросить своих друзей смоделировать обстоятельства этой ситуации. Вы можете посмеяться над негативным шаблоном мышления, чтобы снять с него важность и сделать себя хозяином своих мыслей. Я использую различные подходы, и каждый из них эффективен в той или иной степени в зависимости от ситуации.
- 4. Применение.** Это самый важный шаг в представленной Формуле. Используя свое новое понимание мыслительного процесса, еще раз поместите себя в ситуацию, в которой Вам было некомфортно. Теперь Вам должно быть понятно, что именно в этой ситуации заставляет Вас нервничать. Когда Вы заметите появление первой мысли из "цепочки мыслей", примените к ней методы обезвреживания, которые Вы практиковали в более комфортных условиях. В первый раз или даже в первое время это может не сработать, поэтому важно повторить третий шаг к любым новым мыслям в этой ситуации. В конце концов, Ваше знание того, что вызывает нервозность, наряду с полученным опытом и техникой обезвреживания мыслей снизят Уровень Дискомфорта данной ситуации на пару баллов.

Вот почему я называю это "Формулой снижения дискомфорта": каждый раз, когда Вы выполняете эти шаги, Ваш Уровень Дискомфорта в данной ситуации вполне ожидаемо может снизиться, по крайней мере, на один балл. Вы можете применять эту Формулу снижения дискомфорта для любой беспокоящей Вас ситуации.

То же самое делают психотерапевты. Они помогают Вам осознать источник Вашей тревоги и лишить ее силы. Затем они предписывают Вам практиковаться в управлении своим страхом в реальных ситуациях. Но Вам не нужно платить психотерапевтам для получения идентичных результатов. Исцеление от тревожных расстройств происходит не за счет рефлексии или самоанализа, а благодаря встрече лицом к лицу со своими страхами и их преодолению. Неважно, насколько хорошо психотерапевт понимает Вашу проблему — Вы просто не сможете победить свои страхи в рамках его офиса. Эта Формула объединяет аналитику психотерапии и практическую часть, и создана для перепрограммирования Вашего мозга. Это практически то же самое, что делают специалисты по когнитивно-поведенческой психотерапии. Они внедряют новую привычку или отношение в Ваш разум через процесс повторения, пока Ваш мозг не начнет реагировать по-новому.

## Как остановить чрезмерную потливость

Еще одна моя проблема, от которой я все-таки смог избавиться, заключалась в том, что когда я встречал кого-то или пожимал руку знакомого, мои ладони становились влажными. Нужно сказать, что это не помогало мне создавать о себе хорошее впечатление. Я уже начал думать, что у меня *гипергидроз* (медицинское обозначение "повышенного потоотделения"), однако после консультации доктор сказал, что это связано с моим блашингом и социофобией.

Если Вы страдаете одновременно от чрезмерной потливости и блашинга или социофобии, то наверняка эти проблемы связаны друг с другом. *Влажные ладони следует воспринимать как побочный эффект Вашего состояния*, а не еще одну проблему, с которой следует бороться. Когда я начал бороться со своей социофобией, то заметил, что повышенная потливость тоже стала исчезать. Тревожное состояние повышает сердечный ритм и температуру тела, что приводит к неконтролируемому потоотделению. Если Вы возьмете под контроль свою социофобию с помощью предложенных выше методов, то Вам не придется беспокоиться о потливости. Однако есть несколько вещей, которые Вы можете попробовать сделать, пока решаете более серьезную проблему.

- **Используйте дезодоранты-антиперспиранты.** Многие люди не смотрят на описание покупаемых дезодорантов, предполагая, что остановят потоотделение наряду с устранением неприятных запахов. Однако многие дезодоранты выполняют лишь функцию устранения запаха, а не препятствуют потоотделению. Убедитесь в том, что покупаете дезодорант, на этикетке которого напечатано слово "антиперспирант".
- **Носите хлопчатобумажную одежду.** Если Вы носите синтетику или шелк, то Вы будете больше потеть, поскольку эти ткани не способствуют свободной циркуляции воздуха и прилипают к коже, если Вы начинаете потеть. Хлопок же позволяет коже дышать и охлаждает тело, поэтому он может компенсировать чрезмерную потливость.
- **Носите одежду светлых тонов.** Если Вы одеваете темную одежду, потные места будут сильно выделяться. Очень легко начать краснеть, если Вы излишне волнуетесь о своей потливости! Светлая одежда может неплохо замаскировать потоотделение, позволив Вам больше расслабиться и снизив вероятность возникновения проблемного инцидента.
- **Проконсультируйтесь с врачом.** Если избавление от социофобии не помогло остановить потоотделение, пообщайтесь с врачом. Он сможет определить, есть у Вас гипергидроз или нет, и порекомендует соответствующее лечение, основываясь на диагнозе.

## Светский разговор

После того, как Вы преодолели свой страх знакомства и общения с другими людьми, Вы захотите узнать, что говорить. Светский разговор — это незнакомая и щекотливая тема для людей, страдающих от социофобии. Они слишком боятся показаться скучными в глазах других людей. Но по правде говоря, даже самые социально-адаптированные люди не ведут глубоких, личных разговоров с теми, с кем они только что познакомились. Все используют светское общение как способ узнать, как человек разговаривает, ведет и преподносит себя. Светский разговор может показаться бессмысленным, но так мы можем оценить другого человека и решить, нравится он нам или нет. Следовательно, очень важно уметь поддерживать светскую беседу, чтобы произвести хорошее впечатление. Вот несколько советов для новичков:

### 1. Говорите проще.

Конечно, это заманчиво — пытаться говорить о своих глубоких страстях, но так не принято при первом знакомстве. Если человек сам затрагивает глубокие темы, можете ему отвечать. Однако в светской беседе стоит воздерживаться от таких тем, как политика и религия (чтобы никого случайно не обидеть), и следует говорить на темы, которые будут интересны Вашему собеседнику (никто не любит слушать лекции). Чем меньше Вы знаете человека, тем проще должна быть беседа. Поговорите о погоде, окружении, спорте — и посмотрите, куда заведет беседа. Беседа может быть очень приятной и полезной, если Вы окажетесь достаточно мудры, чтобы придерживаться вначале простых тем.

### 2. Не пытайтесь произвести впечатление.

Ключ к тому, чтобы в результате светской беседы о Вас сложилось хорошее впечатление, — это быть расслабленным и естественным. Чем больше Вы стараетесь впечатлить человека, тем меньшего успеха добьетесь. Люди обычно заводят новых друзей, основываясь на том, насколько с ними комфортно, и лучший способ расположить их к себе — это светская беседа. Не думайте о том, чтобы впечатлить собеседника или слишком много рассказывать о себе, — для всего этого будет время потом. Убедитесь в том, что производите хорошее первое впечатление, а остальное приложится.

### 3. Будьте дружелюбными, но не слишком.

Некоторые люди чувствуют себя уязвимыми, если ведут себя дружелюбно. В действительности же другие люди слишком озабочены тем, что Вы думаете о них, так же как и Вы озабочены тем, что другие думают о Вас. Ведите себя дружелюбно, чтобы другой человек почувствовал себя комфортно и безопасно. Тепло поприветствуйте его, внимательно слушайте то, что он говорит, и реагируйте доброжелательно. Ваша доброта не останется незамеченной. Однако, к несчастью, и здесь можно перегнуть палку. Если Вы будете задавать слишком глубокие вопросы, активно лезть в его личную жизнь и находиться рядом слишком долго, то он будет отгораживаться от Вас.

### 4. Знайте, когда нужно попрощаться.

Самое худшее, что может произойти во время беседы с незнакомым человеком, — это неловкое молчание, изредка возникающее во время общения. Если Вы чувствуете, что темы для разговора исчерпаны, не позволяйте Вашей беседе закончиться неловким молчанием.

Вместо этого извинитесь и выйдите в туалет или закажите еще один напиток или блюдо. Если Вы уйдете на пике разговора, то позже сможете вернуться и продолжить приятную беседу.

## **5. Используйте уверенный язык тела.**

Люди составляют более хорошее первое впечатление о человеке, который держится прямо не сутулясь, использует хорошие манеры, тепло пожимает руку и поддерживает контакт глаз. Очень важно, чтобы обращали внимание на свой язык тела, поскольку от него в значительной степени зависит то впечатление, которое Вы производите.

## **6. Рассказывайте истории и анекдоты.**

У каждого в запасе найдется отличная история или шутка, которую можно рассказать при случае. Дождитесь удобного момента, когда Вы сможете вставить анекдот или шутку в разговор. Так Вы завоеуете дополнительную симпатию и, возможно, рассмешите собеседника, добавив к первому впечатлению несколько очков!

### **Четырехступенчатая стратегия, которую используют публичные спикеры**

Вы когда-нибудь задумывались, почему известные публичные ораторы или политики остаются такими спокойными во время выступления, тогда как у Вас чуть не случается инфаркт, когда нужно выйти на сцену? Уж точно не потому, что они такими родились. Просто у них годы практики за плечами, а применение описанных ниже приемов помогает им сохранять спокойствие, сосредоточенность и собранность во время выступления. Вы тоже можете применить эти успешные техники и использовать возможности публичных выступлений в качестве шанса получения ценного опыта. Я проконсультировался с тренером по ораторскому мастерству, и он согласился с тем, что предложенные техники действительно помогают сохранять самоконтроль перед большой группой людей.

#### **1. Игнорируйте аудиторию.**

Если Вы будете осознавать, что Вас слушает много человек, то станете слишком поглощены собой; вполне естественно ступешаться или перенервничать, когда Вы видите полную аудиторию людей, смотрящих на Вас. Осознание того, что целая толпа готова рассмеяться над Вами, если Вы запнетесь, споткнетесь или даже провалите выступление, будет действовать на Вас очень закрепощающее. Вот почему профессиональные публичные спикеры стараются даже не думать о присутствии аудитории (иначе бы они тоже онемели)! Вам нужно притвориться, что аудитории либо не существует, либо она безвредная (представьте их голыми, вообразите вместо них милых щенят и т.д.). Лучше всего мы действуем тогда, когда чувствуем себя естественно и спокойно, а устранение страха перед большой аудиторией поможет Вам в этом при публичном выступлении.

#### **2. Репетируйте.**

Вы можете думать, что знаете свою речь или презентацию вдоль и поперек, пока не выйдете на подиум или сцену. Затем, словно по волшебству, все эти знания вдруг куда-то испаряются, когда Вы понимаете, что говорите перед целой толпой людей, и Вы выглядите довольно смешно, поскольку создается впечатление, что Вам нечего сказать. Предотвратите возникновение подобной ситуации путем многократного повторения материала. Сделайте

это в формальной обстановке, например, перед друзьями или членами семьи, чтобы попрактиковаться перед слушателями. Составьте план речи с контрольными пунктами на тот случай, если Вас отвлекут или Вы потеряете мысль.

### **3. Будьте уверены.**

Публичные выступления парализуют многих людей; Вам не нужно иметь проблему с блашингом, чтобы иметь еще и страх публичных выступлений. К несчастью, у таких людей, как мы, страх и эмоциональные реакции слишком интенсивны. Если Вы будете заранее думать о провале, то так, скорее всего, и выйдет. Используйте "позитивную обратную связь" (глава третья), чтобы выстроить определенную внутреннюю уверенность перед выходом на сцену. Если Вы верите в себя и свои способности, то у Вас намного больше шансов добиться успеха.

### **4. Не торопитесь.**

Когда Вы выступаете перед большой группой людей, легко потерять счет времени и начать говорить слишком быстро. Большинство людей во время выступления начинают торопиться и говорить бессвязно, оставляя аудиторию в смущении и недоумении. Это может быть связано с тем, что спикер хочет поскорее покончить со всем этим, или потому что он сильно нервничает и не осознает темп, с которым говорит. Сделайте себе одолжение и заставьте себя замедлиться. Напишите слово "замедлиться" в нескольких местах шпаргалки или конспекта выступления, чтобы Ваша речь оставалась ясной и чистой на протяжении всей презентации.

В этой главе я разобрал несколько решений проблем, с которыми сам сталкивался в процессе выздоровления. Если Вы будете продолжать раздвигать границы своего мира, бросать себе новые социальные вызовы и никогда не довольствоваться достигнутыми результатами, то однажды осознаете, что Ваша социофобия и блашинг стали пережитком прошлого.

# Послесловие

Вы помните мою историю, которую я привел в начале книги? Вы помните, насколько я был искалечен, парализован даже самой мыслью о возникновении неприятной социальной ситуации? Вы чувствуете что-то подобное?

Миллионы людей по всему миру страдают от стрессового покраснения и социофобии. Это может стать страшной проблемой. Вы можете начать чувствовать себя изгоем или что с Вами не все в порядке. Вы можете думать, что Вам уже никогда не станет лучше.

Неправда! Сейчас Вы уже знаете, что социофобия — это небольшой холмик, а не непреодолимая цепь горных вершин. Эта книга дала Вам понимание своего состояния и то, как с ним бороться. Возможно, Вы исцелитесь не на все 100%, однако Вы станете несравнимо свободнее и естественнее, когда перепрограммируете свой мозг, настроив его на более позитивное мышление.

Никогда не бросайте попытки улучшения себя! Продолжайте сражаться с социальными барьерами и заводите новых друзей, пока не достигните главной цели: *счастья!* Когда Вы пожнете результаты своей усердной работы, то испытаете ощущение огромного удовлетворения. Откуда я это знаю? Потому что это произошло со мной! Это не случилось сразу; я много работал над развитием своей системы и усилением слабых мест, пройдя через всевозможные ошибки и испытания. Но глубоко внутри я знал, что если буду стараться достаточно усердно и буду достаточно настойчив, то стану более сильным и закаленным, и в результате выйду победителем. Если Вы последуете моим советам, то тоже сможете этого добиться.

Давайте еще раз пройдемся по списку девяти эмоций, которые вызывают блашинг, и узнаем, как далеко Вы продвинулись в борьбе с ними.

1. **Стыд.** Когда Вы начали преодолевать свою социофобию, то осознали, что каждый в этом мире совершает глупые ошибки. Это в природе человека. Вам не стоит из-за этого относиться к себе слишком сурово; вместо этого просто посмейтесь над ситуацией! Люди, скорее всего, отнесутся к Вам с пониманием, вместо осуждения или осмеяния.
2. **Унижение.** Ваша новая уверенность и самооценка неуязвимы для мыслей и комментариев любого недоброжелателя. Теперь Вы знаете, что утешить всех невозможно. Если кто-то пытается Вас унижить, Вы не должны чувствовать себя смущенно. Просто уйдите и общайтесь с тем, кто уважает Вас за то, кем Вы являетесь.
3. **Застенчивость.** Поскольку Вы практиковали техники знакомства с новыми людьми и сохранения спокойствия и расслабленности во время социальных ситуаций, Вы больше не боитесь высказывать свое мнение или представлять себя кому-либо.
4. **Благодарность.** Если Вы внимательно читали эту книгу, то знаете, что помощь другим людям — это естественная часть человеческих отношений. Вы должны уметь тактично поблагодарить или принять благодарность, не испытывая при этом смущения.
5. **Любовь или сильные эмоции.** Поскольку теперь Вы знаете, что достойны любви (благодаря "позитивной обратной связи" и ежедневным утренним аффирмациям), то когда она появится, это не должно Вас смутить или обескуражить. Наслаждайтесь ею!

6. **Признание.** Поскольку Вы научились сохранять спокойствие, когда все глаза направлены на Вас, Вы можете уверенно и элегантно принять приз и признательность, не превращаясь при этом в помидор.
7. **Публичность.** Вы научились сохранять спокойствие в публичных местах и расслабляться, когда внимание направлено на Вас. Конечно, вряд ли когда-то публичное внимание станет для Вас абсолютно комфортным, но теперь Вы осознаете свои телесные реакции и умеете их контролировать.
8. **Давление.** Поскольку Вы практикуете медитацию, физические упражнения и ментальные приемы, чтобы сохранять фокусировку на своих целях, давление теперь следует рассматривать, как возможность проверить себя, нежели как демона, который хочет погубить Вас.
9. **Ожидание.** Поскольку Вы разрушили свой стереотип, что социальные ситуации — болезненны, то теперь можете начать посещать вечеринки и события, а не избегать их.

*Если Вы чувствуете себя именно так, когда переживаете эти эмоции, то примите мои поздравления!*

Вы прошли длинный путь. Это было серьезное испытание, но ничто стоящее в этом мире не дается легко.

Итак, выходите в мир и наслаждайтесь жизнью! Этот мир полон людей, которые разделяют Ваши интересы, убеждения и цели. Вам нужно лишь найти их! Теперь, когда у Вас есть инструменты, позволяющие Вам контролировать свой блашинг и социофобию, это будет очень просто.