

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Jak przezwyciężyć nieśmiałość i lęk przed otoczeniem? Trening

Autorzy: Martin M. Antony, Richard P. Swinson

Tłumaczenie: Ewa Borówka

ISBN: 978-83-246-0899-7

Tytuł oryginału: [The Shyness & Social Anxiety  
Workbook: Proven Techniques for Overcoming Your Fears](#)

Format: B5, stron: 344



### Nie taki lęk straszny

- Zwalczanie strachu przed wystąpieniami publicznymi
- Czerpanie radości z przebywania z innymi ludźmi
- Zawieranie nowych przyjaźni i pielęgnowanie znajomości
- Stosowanie postawy asertywnej
- Opanowanie lęku w sytuacjach autoprezentacyjnych

Obawa i strach to normalne emocje, których od czasu do czasu doświadcza każdy z nas. Jeśli jednak ściska Cię w dołku, kiedy musisz odebrać najzwyczajniejszy telefon, masz problemy z wyrażaniem własnego zdania, a tłumy w supermarkecie wywołują u Ciebie uczucie paniki, należałoby popracować nad oswojeniem własnego wewnętrznego niepokoju.

Lęk społeczny to skłonność do bycia spiętym lub podenerwowanym w sytuacjach społecznych, co wynika z reguły ze strachu przed postąpieniem w sposób krępujący lub niemądry, zrobieniem złego wrażenia lub negatywną oceną innych. Dlaczego masz wciąż czuć dyskomfort, kiedy umawiasz się na randkę albo bierzesz udział w prezentacji? Po co Ci ta bezustanna samokontrola i dręczący perfekcjonizm? Czas spojrzeć światu prosto w oczy i zacząć czuć się swobodnie we własnym życiu.

**Zapomnij o nieśmiałości. Od dziś tylko Twoje życie ma prawo mieć rumieńce**

# Spis treści

Podziękowania	7
Wprowadzenie	9

## CZEŚĆ I

### ISTOTA LĘKU SPOŁECZNEGO

<b>Rozdział 1.</b>	Nieśmiałość i lęk społeczny	15
<b>Rozdział 2.</b>	Skąd ten lęk?	49
<b>Rozdział 3.</b>	Mierzenie poziomu lęku społecznego	63

## CZEŚĆ II

### JAK PRZEZWYCIĘŻYĆ LĘK SPOŁECZNY I CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM

<b>Rozdział 4.</b>	Plan zmiany	97
<b>Rozdział 5.</b>	Farmaceutyki stosowane w leczeniu lęku i fobii społecznej	127
<b>Rozdział 6.</b>	Zmiana niepokojących myśli i oczekiwań	145

<b>Rozdział 7.</b>	Oswajanie lęków za pomocą terapii ekspozycyjnej	193
<b>Rozdział 8.</b>	Ekspozycja na sytuacje społeczne	225
<b>Rozdział 9.</b>	Ekspozycja na przykre doznania	259
<b>Rozdział 10.</b>	Skuteczne porozumiewanie się	277
<b>Rozdział 11.</b>	Utrwalanie postępów i dalsze plany	317

## **DODATKI**

Bibliografia	327
Zalecane lektury	333
Adresy organizacji	337
Zasoby internetowe	339
O autorze	341

## Skąd ten lęk?

### Czynniki biologiczne

Czynniki biologiczne warunkują nasze samopoczucie i zachowanie w takim samym stopniu, jak emocje i cechy charakteru. W przypadku skrajnych przejawów lęku społecznego do procesów biologicznych uznawanych za czynniki wpływające na powstawanie lęku zaliczają się: dobór naturalny lub procesy ewolucji, aspekty genetyczne oraz wahania poziomu określonych neuroprzekaźników w mózgu. Każdy z tych elementów został omówiony poniżej.

### Dobór naturalny — funkcja ewolucyjna lęku społecznego

W 1994 roku ukazała się książka doktora Randolpha Nessego i doktora George'a Williama pod tytułem *Why We Get Sick: The New Science of Darwinian Medicine*. Główna teza tej książki brzmi następująco: wiele dolegliwości

nękających człowieka rozwinęło się zgodnie z tymi samymi prawami doboru naturalnego, które, jak się uznaje, przyczyniły się do rozwoju bardziej „pozytywnych” aspektów ewolucji człowieka. Dobór naturalny to proces, w ramach którego przedstawiciele gatunku najlepiej adaptujący się do warunków środowiskowych mają największe szanse na rozmnażanie, dzięki czemu dany gatunek stopniowo się rozwija i może przetrwać przez dłuższy czas.

Autorzy książki skupiają się na tym, w jaki sposób szereg kłopotliwych dolegliwości, takich jak katar sienny, przeziębienie i gorączka oraz ból powodowany przez urazy służy ochronie przed potencjalnym zagrożeniem. Przykładowo, te same mechanizmy, które wywołują alergię, przeziębienia i gorączkę, mogą pomóc organizmowi w pozbyciu się niebezpiecznych toksyn i wirusów pasożytniczych. Ból będący wynikiem urazu to znak ostrzegawczy, który powstrzymuje nas przed wykonywaniem ruchów mogących pogłębić uraz.

Nesse i Williams omawiają także rolę, jaką odgrywa ewolucja i dobór naturalny w predysponowaniu człowieka do rozwijania problemów na tle lękowym. Jak już wspominaliśmy w rozdziale 1., reakcja „walka lub ucieczka” połączona ze strachem i paniką chroni nas przed potencjalnym zagrożeniem. Kiedy się boimy, nasz organizm zostaje momentalnie zmobilizowany do stawienia czoła niebezpieczeństwu lub możliwie najszybszej ucieczki od niego. Wszystkie uczucia, których doświadczamy w stanie lęku (np. przyspieszone tętno i oddech, pocenie się, hiperwentylacja itp.) mają na celu pomóc nam spełnić fizjologiczne wymogi zwalczania zagrożenia lub salwowania się ucieczką.

Teoria, że człowiek rozwinął skłonność do przejawiania lęku społecznego, nie jest pozbawiona sensu. Człowiek jest istotą społeczną, jest więc w dużej mierze zależny od otaczających go osób. Nikt z nas nie przetrwałby bez pomocy innych. W wieku niemowlęcym i dziecięcym jesteśmy całkowicie zależni od rodziców w kwestii pożywienia, schronienia, dobrego samopoczucia i wykształcenia. W wieku dorosłym także jesteśmy zależni od innych: na przykład od pracodawców, którzy zapewniają nam środki niezbędne do zdobycia pożywienia i dachu nad głową. Polegamy także na innych w kwestii budowania domu, produkowania pożywienia, które nabywamy, leczenia naszych urazów, dostarczania nam rozrywki oraz pomagania nam w zaspokajaniu większości codziennych potrzeb. Ze względu na tę zależność od innych już

w bardzo młodym wieku uczymy się, że utrzymywanie dobrych stosunków z otoczeniem jest bardzo ważne. Krótko mówiąc, chcemy być lubiani. Ustawiczne wywieranie złego wrażenia na innych może prowadzić do izolacji i braku pracy oraz wywoływać wiele innych niekorzystnych konsekwencji.

Uczucie lęku w sytuacjach społecznych ma przypomnieć nam o zwracaniu uwagi na to, jak nasze zachowanie oddziałuje na innych. Gdybyśmy nie zastanawiali się nad wpływem naszych działań na życie innych osób, prawdopodobnie najczęściej groziłyby nam poważne kłopoty. Nie przejmowalibyśmy się schludnym ubiorem ani uprzejmością. Zawsze mówilibyśmy prosto z mostu, nie zastanawiając się, czy przypadkiem kogoś nie urazimy. Uczucie lęku w sytuacjach społecznych powstrzymuje nas przed obrażaniem innych i zapobiega ich negatywnej ocenie naszej osoby. Tak naprawdę dla wielu z nas cechy towarzyszące łagodnej postaci nieśmiałości (np. skromność, brak tupetu) są dość atrakcyjne. Sporadyczne onieśmielenie lub lęk społeczny są normalne, a czasem wręcz wskazane.

Oczywiście, lęk społeczny i nieśmiałość nie zawsze pomagają nam w życiu. Skrajny lęk społeczny może prowadzić do obniżenia koncentracji, co z kolei może spowodować wzrost liczby błędów popełnianych w pracy lub w szkole. Ponadto osoby dotknięte lękiem społecznym mogą mieć trudności z nawiązywaniem przyjaźni lub znalezieniem pracy. Podczas gdy łagodny lub umiarkowany lęk społeczny jest całkowicie normalny, a często nawet wskazany, skrajna postać tego zaburzenia może przeszkadzać w codziennym funkcjonowaniu.

Tak więc z ewolucyjnego punktu widzenia fobia społeczna nie jest chorobą *per se*. Należy raczej uznać, że w przypadku osób dotkniętych tą dolegliwością obowiązuje zasada *co za dużo, to niezdrowo*. Lęk społeczny jest pomocny w niewielkich dawkach, ale kiedy staje się zbyt silny, może dodatkowo utrudniać życie.

## Aspekty genetyczne a lęk społeczny

Wydaje się, że fobia społeczna jest rodzinna. Przykładowo, ostatnie badania (Stein, Chartier, Hazen, Kozak i inni, 1998) wykazały, że bezpośrednio pokrewieństwo z osobą cierpiącą na *uogólnioną* postać fobii społecznej (dotyczy

to np. rodziców, rodzeństwa lub potomstwa) sprawia, że człowiek jest dziesięciokrotnie bardziej podatny na fobię społeczną. Dla odmiany, *konkretne* lęki społeczne (np. lęk przed przemawianiem) nie są rodzinne.

Oczywiście, występowanie fobii społecznej u wielu członków rodziny nie musi oznaczać, że lęk społeczny jest przekazywany w genach. Jak się przekonamy na podstawie krótkiego omówienia, istnieją dowody wskazujące, że lęk społeczny może być równie dobrze przekazywany w procesie nauki. Innymi słowy, samo przebywanie w otoczeniu nieśmiałych osób może wystarczyć, by dziecko nabyło pewne skłonności do reakcji lękowych w sytuacjach społecznych.

Aby oddzielić wpływy genetyczne od czynników środowiskowych, na ogół przeprowadza się badania bliźniąt, badania nad adopcją, badania sprzężenia genetycznego i badania związków genetycznych. Do tej pory pod kątem fobii społecznej przeprowadzono wyłącznie badania bliźniąt. Krótko mówiąc, badania bliźniąt polegają na określeniu *współczynnika zgodności* występowania fobii społecznej u par bliźniąt jednojajowych (czyli takich, u których materiał genetyczny jest identyczny) i bliźniąt dwujajowych (czyli takich, u których materiał genetyczny jest taki sam średnio w pięćdziesięciu procentach). Ponieważ pary bliźniąt zwykle dorastają w podobnych warunkach środowiskowych, bez względu na to, czy są jedno-, czy dwujajowe, wyższy współczynnik zgodności u bliźniąt jednojajowych niż u bliźniąt dwujajowych uznawany jest za dowód, że czynniki genetyczne mogły odegrać większą rolę w rozwoju tego określonego zaburzenia.

W przypadku fobii społecznej badania bliźniąt są dość niespójne: niektóre wskazują na większy wpływ czynników genetycznych, a inne — czynników środowiskowych. Niemniej ciekawe wydaje się to, że dwie szczególne cechy charakteru ściśle związane z lękiem społecznym najwyraźniej są wysoce dziedziczne — wiele badań wskazuje, że w przypadku tych elementów odziedziczalność (stopień, w jakim za ponowne wystąpienie cechy w kolejnym pokoleniu odpowiadają czynniki genetyczne) szacuje się na około 50 procent (Plomin, 1989). Pierwsza z tych cech, zwana *neurotycznością*, to ogólna skłonność do przygnębienia, lęku, podenerwowania i niepokoju. Druga cecha, *introwersja*, to skłonność do zamykania się w sobie i wycofania społecznego. Nie dziwi więc fakt, że nieśmiałość i lęk społeczny zwykle współwy-

stępują z wyżej wymienionymi typami osobowości (Briggs, 1988). Dalsze omówienie roli czynników genetycznych w powstawaniu lęku społecznego można znaleźć w: Antony i Swinson, 2000.

Jeśli uwarunkowania genetyczne rzeczywiście mają wpływ na powstawanie lęku społecznego, to czy to zaburzenie jest nieodwracalne? Nic podobnego. Skład genetyczny organizmu warunkuje dosłownie każdy aspekt naszego istnienia, od sprawności fizycznej, przez talenty naukowe, predyspozycje do depresji, typ osobowości, aż po zainteresowania i hobby. Mimo to każdy z nas wie, że w określaniu naszych osiągnięć w tych poszczególnych dziedzinach równie wielką rolę odgrywają nasze zachowania i doświadczenia.

Przykładowo, bez względu na to, czy człowiek jest genetycznie predysponowany do sprawności fizycznej, intensywne treningi z pewnością mogą przyczynić się do poprawienia jego osiągnięć w dziedzinie biegu długodystansowego. Co więcej, czynniki środowiskowe (np. nawyki sportowe nabyte w okresie dorastania) mogą mieć przemożny wpływ na to, czy człowiek zażywa ruchu w wieku dorosłym. Jednak ludzie różnią się pod względem intensywności treningów wymaganych do osiągnięcia sprawności fizycznej. Niektórym przychodzi to łatwiej niż innym — między innymi ze względu na skład genetyczny.

Ta sama prawidłowość dotyczy lęku społecznego. Predyspozycje genetyczne do doświadczania silnych stanów lękowych i chronicznej nieśmiałości oznaczają po prostu, że dana osoba musi włożyć więcej wysiłku w przezwycięzenie podobnych trudności niż ktoś, kto jest pozbawiony takich uwarunkowań.

## Wpływ pracy mózgu i neuroprzekaźników

Na tle innych problemów psychologicznych, włącznie z innymi zaburzeniami lękowymi, lęk społeczny nie doczekał się zbyt wielu wyników badań dotyczących jego biologicznych podstaw. Badania czynników hormonalnych, wzorców snu i funkcji serca nie wykazały żadnych różnic między osobami dotkniętymi fobią społeczną i tymi, które doświadczają lęku społecznego na normalnym poziomie. Jednak w przeciwieństwie do większości badań nad biologicznymi podstawami lęku społecznego, które nie przynoszą znaczących rezultatów, ostatnie badania przeprowadzone przez Schmidta (1999)



wskazują na jedyne w swoim rodzaju wzorce aktywności elektrycznej mózgu związane z takimi cechami charakteru, jak nieśmiałość i towarzyskość. Ściśle mówiąc, zarówno nieśmiałość, jak i towarzyskość skojarzono z określonymi wzorcami aktywności elektrycznej w przedniej części mózgu. Konsekwencje tego odkrycia nie są do końca jasne, ale te wyniki powtarzają się także w pracach innych badaczy.

Badania roli neuroprzekaźników (związków chemicznych odpowiedzialnych za przekazywanie informacji w obrębie mózgu) w powstawaniu lęku społecznego przynosiły różne rezultaty. Niektóre badania sugerowały, że odpowiedzialna za to może być dopamina, jeden z neuroprzekaźników (King, Mefford i Wang, 1986; Lewis, Garipey i Devaud, 1989), ale inne badania nie potwierdziły tej teorii (Tancer, 1993; Tancer, Mailman, Stein, Mason i inni, 1994/95).

Badania dotyczące roli serotoniny (innego neuroprzekaźnika) również dostarczyły sprzecznych wyników. Co ciekawe, w łagodzeniu objawów fobii społecznej pomagają leki oddziałujące na poziom serotoniny. Dokładniejszy przegląd roli czynników biologicznych w powstawaniu lęku i nieśmiałości przedstawiono w: Antony i Swinson (2000) oraz Schmidt i Schulkin (1999).

## Czynniki psychologiczne

Oprócz czynników biologicznych, o tym, czy u danej osoby rozwiną się trudności związane z lękiem społecznym i nieśmiałością, decyduje także suma doświadczeń poznawczych i przekonań. Wpływ przekonań oraz procesu uczenia się na powstawanie lęku społecznego omówiono poniżej.

### **W jaki sposób uczenie się warunkuje rozwój lęku społecznego**

Liczne badania sugerują, że istotną rolę w rozwoju lęku społecznego odgrywa proces uczenia się. Uczymy się, że należy się obawiać określonych obiektów i sytuacji na trzy podstawowe sposoby. Po pierwsze, lęk może rodzić się wskutek bezpośredniego doświadczania urazu psychicznego lub odczucia nieko-

rzystnych konsekwencji określonej sytuacji. Przykładowo, ugryzienie przez psa może sprawić, że dana osoba wykształci lęk przed tymi zwierzętami. Po drugie, człowiek może nauczyć się reagować lękiem poprzez obserwowanie innych osób, które obawiają się danej sytuacji. Przykładowo, osoba, której rodzic nerwowo prowadzi samochód, ma większe szanse na to, że w wieku dorosłym sama będzie podobnie zachowywać się za kółkiem. Wreszcie, słuchanie lub czytanie informacji na temat niebezpieczeństw związanych z określoną sytuacją może wywołać stany lękowe bądź je utrwalić. Przykładowo, czytanie wzmianek o katastrofach lotniczych może pogłębić lęk przed lataniem.

## Uczenie się na podstawie własnych doświadczeń

Wcześniejsze negatywne doświadczenia w sytuacjach społecznych mogą pogłębiać nieśmiałość i lęk społeczny danej osoby. A oto przykłady urazów psychicznych o podłożu społecznym:

- Bycie ofiarą bezlitosnych drwin.
- Bycie ofiarą prześladowań rówieśników w dzieciństwie.
- Nadmierna krytyka ze strony rodziców, przyjaciół, nauczycieli lub pracodawców.
- Żenujące zachowanie w sytuacji towarzyskiej (np. popełnienie oczywistego błędu, torsje, napad paniki itp.).

Poniżej wpisz przykłady negatywnych konsekwencji, które dotknęły Cię w sytuacjach towarzyskich i mogły mieć wpływ na rozwój lub utrwalenie Twojego lęku społecznego.

*Przykłady negatywnych lub traumatycznych doświadczeń, które mogły mieć wpływ na doświadczanie przeze mnie lęku społecznego:*

---

---

---

---

## Uczenie się na podstawie obserwacji

Obserwacja może być potężnym narzędziem nauki lęku przed określonymi obiektami lub sytuacjami. Ta forma uczenia się (nazywana także uczeniem zastępczym) zakłada nabywanie lęku przez obserwowanie zachowań innych osób, które same reagują niepokojem na określone sytuacje społeczne. Inna forma uczenia się przez obserwację to bycie świadkiem sytuacji, w której inna osoba doświadcza urazu psychicznego w sytuacji społecznej. A oto przykłady doświadczeń związanych z uczeniem obserwacyjnym, które mogą decydować o rozwoju lęku społecznego:

- Dorastanie w rodzinie, której członkowie są bardzo nieśmiali i utrzymują sporadyczne kontakty towarzyskie.
- Obserwowanie, jak nauczyciel ostro krytykuje innego ucznia za wygłoszony referat.
- Obserwowanie bardzo nerwowych zachowań współpracowników przeprowadzających prezentację.
- Obserwowanie, jak przyjaciel pada ofiarą drwin innych studentów.

Poniżej wypisz przykłady doświadczeń związanych z uczeniem obserwacyjnym, które mogły przyczynić się do rozwoju lub utrwalenia Twojego lęku społecznego.

*Przykłady doświadczeń związanych z uczeniem obserwacyjnym, które mogły wpłynąć na rozwój mojego lęku społecznego:*

---

---

---

---

## Uczenie się na podstawie informacji i przekazu pośredniego

Człowiek może uczyć się lęku przed sytuacjami społecznymi, kiedy czyta o niebezpieczeństwie wywarcia złego wrażenia na innych lub słyszy ostrzeżenia na ten temat. A oto przykłady sytuacji, które mogą prowadzić do rozwoju lęku społecznego przez przekazywanie informacji:

- Ciągłe wysłuchiwanie od kogoś z członków rodziny, że wywieranie dobrego wrażenia na innych jest niezmiernie ważne.
- Częste zapoznawanie się z prezentowanymi w prasie lub telewizji informacjami, jakoby wizerunek człowieka był najważniejszym aspektem jego istnienia i że stopień atrakcyjności człowieka jest odzwierciedlany przez to, jak postrzegają go inni.

Poniżej wypisz przykłady własnych doświadczeń związanych z uczeniem się na podstawie informacji, które to przeżycia mogły przyczynić się do rozwoju lub utrwalenia Twojego lęku społecznego.

*Przykłady moich doświadczeń związanych z uczeniem się na podstawie informacji, które to przeżycia mogły wpłynąć na rozwój mojego lęku społecznego:*

---



---



---



---

## Dlaczego skrajny lęk społeczny rozwija się tylko u niektórych osób?

Choć negatywne doświadczenia, uczenie obserwacyjne i uczenie się na podstawie informacji to powszechne przyczyny powstawania lęków, te teorie nie wyjaśniają, dlaczego u niektórych osób rozwija się lęk społeczny, a u innych nie. Niemal każdy ma na koncie nieprzyjemne doświadczenia w sytuacjach społecznych. Każdy z nas na pewnym etapie życia padał ofiarą drwin. Wszyscy jesteśmy narażeni na budzący lęk przekaz, który dociera do nas ze strony

członków rodziny lub za pośrednictwem telewizji. A jednak problemy związane z lękiem społecznym nie pojawiają się u wszystkich. Dlaczego tak jest?

Najprawdopodobniej istnieją inne czynniki decydujące o tym, czy u określonej osoby wystąpią problemy na tle lękowym w konsekwencji negatywnego doświadczenia społecznego lub sumy takich przeżyć. Mogą się do nich zaliczać czynniki biologiczne, w tym geny. Na rozwój lęku społecznego mogą mieć także wpływ wcześniejsze doświadczenia związane z uczeniem się oraz sposób, w jaki dana osoba radzi sobie z własnymi nieprzyjemnymi doświadczeniami społecznymi. Przykładowo, jest znacznie bardziej prawdopodobne, że lęk przed przemawianiem wystąpi u osoby, która została wyśmiana, gdy po raz pierwszy przeprowadzała prezentację, niż u kogoś, kto stał się obiektem drwin z tego samego powodu, ale wcześniej odnosił już wielokrotnie sukcesy w dziedzinie występów publicznych.

Podobnie, uczeń, który jest narażony na prześladowania ze strony innych uczniów, może wypracować sobie swoistą „ochronę” przed problemami związanymi z lękiem społecznym, jeśli po danym zajęciu otrzyma wsparcie ze strony bliskich przyjaciół. Wreszcie, szanse na rozwinięcie lęku społecznego mogą się zwiększyć, jeśli dana osoba unika określonej sytuacji społecznej w wyniku traumatycznego doświadczenia. Pewnie słyszałeś o tym, że po upadku z konia należy jak najszybciej wskoczyć z powrotem na jego grzbiet, żeby uniknąć lęku przed jazdą konną. To samo dotyczy lęku społecznego. Jeśli ktoś unika danej sytuacji społecznej, ponieważ doświadczył wcześniej urazu psychicznego, może zwiększyć swoje szanse na wykształcenie mechanizmów lękowych związanych z daną sytuacją.

## **W jaki sposób przekonania przyczyniają się do rozwoju lęku społecznego**

Zgodnie z zagadnieniami omówionymi w rozdziałach 1. i 6., osoby dotknięte silniejszym lękiem społecznym mają skłonności do tego, by myśleć o sytuacjach społecznych w bardziej negatywny sposób, niż ci, u których lęk utrzy-

muje się na normalnym poziomie. Niepokojące myśli, interpretacje i przewidywania mogą prowadzić do odczuwania lęku i strachu w sytuacjach społecznych.

Przeprowadzono liczne badania poświęcone roli wzorców myślowych w powstawaniu lęku społecznego. Istnieją także dowody wskazujące, że pomaganie innym w modyfikowaniu ich pełnych lęku przekonań to skuteczny sposób na złagodzenie ich zaburzeń. Badania w dziedzinie wzorców myślowych i lęku społecznego omówiliśmy w innej książce (Antony i Swinson, 2000). Oto najważniejsze wnioski płynące z tych badań:

- Osoby cierpiące na fobię społeczną, w porównaniu z osobami pozbawionymi takich problemów, częściej zwracają uwagę na informacje odzwierciedlające zagrożenie społeczne niż na informacje neutralne lub korzystne. Przykładowo, spoglądając na listę słów, osoby dotknięte lękiem społecznym dłużej przyglądają się wyrazom, które mają związek z tym zaburzeniem (np. „rumieńce”, „przyjęcie”) niż osoby pozbawione takich problemów.
- Lęk społeczny wiąże się ze skłonnością do skuteczniejszego zapamiętywania i rozpoznawania twarzy innych ludzi, zwłaszcza gdy wyraz twarzy danej osoby sprawia wrażenie nieprzyjemnego lub krytycznego.
- Z lękiem społecznym łączy się skłonność do odczytywania zagadkowego lub neutralnego wyrazu twarzy jako takiego, który odzwierciedla bardziej negatywne emocje.
- Osoby dotknięte lękiem społecznym częściej niż inne osoby zakładają, że inni zinterpretują ich objawy fizjologiczne (np. drżenie, pocenie się) jako oznakę poważnego problemu na tle lękowym lub innego zaburzenia psychicznego. Dla odmiany, osoby, które nie odczuwają lęku w sytuacjach społecznych, mniej przejmują się tym, że otoczenie dostrzeże u nich oznaki pobudzenia. Ludzie o niezawyżonym poziomie lęku zakładają natomiast, że inni potraktują ich objawy fizjologiczne jako coś normalnego (np. uznają, że być może danej osobie jest gorąco, jest głodna itp.).

- Lękowi społecznemu towarzyszy skłonność do bardziej krytycznego oceniania własnych zachowań, niż wynika to z oceny obserwatorów zewnętrznych.
- Osoby cierpiące na fobię społeczną częściej niż inni ludzie sądzą, że z dużą dozą prawdopodobieństwa czekają ich nieprzyjemne sytuacje społeczne o poważnych, negatywnych konsekwencjach.
- Osoby cierpiące na fobię społeczną, poproszone o opisanie przykładowej interakcji, częściej niż inni ludzie przyjmują perspektywę obserwatora (czyli wyobrażają sobie interakcję tak, jakby patrzyli na nią z zewnątrz). Innymi słowy, wyobrażając sobie rozmowę ze znajomym, osoba dotknięta fobią społeczną obserwuje nie tylko wymagowanego rozmówcę, ale i siebie. Ludzie o zdrowym poziomie lęku częściej wyobrażają sobie wyłącznie osobę, z którą rozmawiają. To odkrycie jest zgodne z teorią, że osoby z fobią społeczną przesadnie przejmują się tym, jak postrzegają ich inni, i mają skłonność do spoglądania na siebie z perspektywy innych osób.

Wszystkie te wyniki badań sugerują, że u osób dotkniętych lękiem i fobią społeczną występują wzorce myślowe, które w rzeczywistości mogą pogorszyć ich stan. W rozdziale 6. zastanowimy się, jak można zmienić te pełne niepokoju rozważania i zastąpić je pewniejszymi i bardziej zgodnymi z rzeczywistością sposobami myślenia.

## Wpływ zachowania na powstawanie lęku społecznego

Jak już wspominaliśmy w rozdziale 1., unikanie sytuacji społecznych na dłuższą metę może powodować spotęgowanie lęku społecznego. Innymi słowy, podstawowa strategia, którą stosują osoby dotknięte tą przypadłością po to, by poradzić sobie ze swoim lękiem, może w rzeczywistości pogorszyć ich objawy.

Niektóre stosowane w sytuacjach społecznych zachowania „ochronne” mogą tak naprawdę wywoływać efekt, którego osoby z fobią społeczną najbardziej się obawiają — negatywną reakcję innych. Przykładowo, jeśli na przyjęciu ktoś mówi bardzo cicho, unika kontaktu wzrokowego i nie wyraża swojego zdania ani poglądów, jego rozmówca może zwrócić się do kogoś innego. Może uznać takie zachowanie za oznakę tego, że dana osoba nie jest zainteresowana kontynuowaniem rozmowy albo że trudno do niej dotrzeć. W rozdziałach 7. – 9. omówiono strategie radzenia sobie z zachowaniami unikającymi oraz techniki zbliżenia się do budzących lęk sytuacji w bezpieczny i kontrolowany sposób. W rozdziale 10. przedstawimy natomiast strategie udoskonalania umiejętności interpersonalnych i społecznych.