

درمان شناختی رفتاری
برای اضطراب اجتماعی
مهارت‌های مفید برای غلبه بر ترس و لذت بردن
از حضور در بین مردم

تألیف
دکتر استفان هافمن

با پیشگفتاری از
دکتر رابرت لیاهی

ترجمه
الیاس اکبری
روانشناس بالینی

دکتر مهسا احمدی
دکترای تخصصی روان‌شناسی

فهرست

سخن مترجمان	۱۳
پیشگفتار	۱۷
مقدمه	۲۱
فصل ۱: اضطراب اجتماعی چیست؟	۲۹
فصل ۲: و اضطراب اجتماعی همچنان تداوم می‌یابد... اما چرا؟	۶۳
فصل ۳: مواجهه بسیار کلیدی است	۹۳
فصل ۴: شناسایی و اصلاح خطاهای فکری	۱۱۵
فصل ۵: مواجهه با حوادث تأسف‌برانگیز اجتماعی	۱۴۳
فصل ۶: پذیرش خودتان	۱۶۱
فصل ۷: آرام کردن برانگیختگی‌تان	۱۷۹
فصل ۸: بهبود مهارت‌های اجتماعی	۱۹۷
پایان	۲۰۵
پیوست: داروهای اضطراب اجتماعی	۲۰۷
منابع	۲۱۱

پیشگفتار

ماهیت انسان اغلب مملو از تضادهاست و اضطراب اجتماعی یکی از آنهاست. ما به گونه‌ای تکامل یافته‌ایم که دوست داریم با دیگران ارتباط داشته باشیم، اما در عین حال از طرد شدن احتمالی می‌ترسیم. چگونه می‌توانیم این موضوع را درک کرده و بر ترسمان از ارزیابی منفی - یا تحقیر شدن غلبه کنیم؟ هافمن به ما کمک می‌کند تا بفهمیم که تنها نیستیم. حتی افراد مشهور نیز ممکن است از اختلال اضطراب اجتماعی رنج ببرند.

۱۳ درصد از ما در برخی مواقع از اختلال اضطراب اجتماعی رنج می‌بریم که باعث می‌شود این اختلال به یکی از رایج‌ترین مشکلات روانی مردم تبدیل شود. بسیاری از جنبه‌های زندگی تحت تأثیر این نوع اضطراب قرار می‌گیرند، از جمله توانایی پیشرفت در حرفه، برقراری و حفظ دوستی و یافتن همسر. اغلب محدودیت‌های اضطراب اجتماعی منجر به افسردگی می‌شوند زیرا افراد احساس می‌کنند اثربخش نیستند یا اثربخشی کمتری دارند، از خودشان بیشتر انتقاد می‌کنند و اغلب ناامید می‌شوند. بسیاری از افراد برای مقابله با استرس به مصرف الکل و مواد پناه می‌برند.

پروفسور استفان هافمن یکی از سردمداران در زمینه اضطراب است. برنامه پژوهشی او در طی سال‌ها تقریباً هر جنبه‌ای از مشکلات روانی را که افراد به آن دچار هستند پوشش می‌دهد و کار او در زمینه اختلال اضطراب اجتماعی به طور مستقیم برای کمک به افراد جهت غلبه بر این مشکل اغلب نگران‌کننده و بسیار رایج کاربرد دارد.

وقتی کتابی را می‌خوانم، از خود می‌پرسم این کتاب به چه سؤال‌هایی پاسخ خواهد داد؟ در اینجا به چند سؤال اشاره می‌کنم که هنگام مطالعه این کتاب می‌توانید آنها را به خاطر داشته باشید. چرا ما اضطراب اجتماعی داریم؟ تا به حال چقدر مفید بوده است؟ چرا اضطراب اجتماعی اغلب مشکل پایداری است حتی زمانی که به نظر نمی‌رسد وجود داشته باشد؟ اضطراب چگونه تغییر می‌کند؟ مواجهه برای کاهش اضطراب چقدر مؤثر است و چرا گاهی مؤثر نیست؟ چه خطاهای فکری رایج، ما را مستعد اضطراب اجتماعی می‌کند و چگونه می‌توانیم آنها را تغییر دهیم؟ اغلب می‌ترسیم که دیگران ما را بی‌دست‌وپا یا احمق در نظر بگیرند. اگر این موضوع را آزمایش کنیم چه

اتفاقی می‌افتد و اگر کمی عمداً عجیب و غریب رفتار کنیم واقعاً چه اتفاقی می‌افتد؟ چگونه می‌توانیم با استفاده از درمان شناختی رفتاری برای اضطراب اجتماعی خودمان، پذیرش بیشتری کسب کنیم و اکنون برای شروع این فرایند از چه تکنیک‌هایی می‌توانیم استفاده کنیم؟ چگونه می‌توانیم یاد بگیریم احساسات بدنی را که با اضطرابمان همراه هستند بپذیریم به جای اینکه فکر کنیم باید هرگونه احساسات بدنی ناخوشایند را از بین ببریم؟ چگونه می‌توانیم شفقت را به سمت خودمان معطوف کنیم به گونه‌ای که خود انتقادی جای خود را به مهربان بودن با خود بدهد؟ و از کدام مهارت‌های اجتماعی کاربردی می‌توانیم استفاده کنیم تا گاهی انعطاف ناپذیر یا بسیار محتاط به نظر نرسیم؟ این کتاب عالی نه تنها به همه این سؤال‌ها پاسخ می‌دهد، بلکه ابزارهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد که می‌توانید از آنها برای غلبه بر اضطراب اجتماعی خودتان استفاده کنید.

هنگام کار با بیماران، اغلب به این فکر می‌کنم که این افراد چگونه با اضطراب و افسردگی‌اش مقابله می‌کنند. هافمن انسانی با بصیرت، باهوش و دلسوز است. مطالعه این کتاب عملی این احساس را در شما ایجاد می‌کند که فردی در کنار شماست و آنچه درونتان می‌گذرد را درک می‌کند. شما با کشف این موضوع که راهی برای غلبه بر اضطراب اجتماعی‌تان وجود دارد از عمق وجودتان امیدواری را احساس خواهید کرد. مجبور نیستید به استانداردهای غیرواقع بینانه پایبند باشید، از خودتان انتقاد کنید، از موقعیت‌هایی که شما را مضطرب می‌کنند اجتناب کنید یا حتی از احساسات ناخوشایندتان بترسید. شما می‌توانید یاد بگیرید که چیزها را واقع بینانه تر ببینید و از طریق مواجهه یاد بگیرید که پیش بینی‌های منفی شما تقریباً هیچ وقت رخ نخواهند داد. درواقع، حتی اگر پیامدهای منفی رخ دهند می‌توانید با آنها مقابله کنید. شما می‌توانید یاد بگیرید که نه تنها با ترس هایتان مواجه شوید بلکه همچنین، اعتماد به نفس‌تان برای انعطاف پذیرتر بودن را ارتقا دهید.

خبر خوب این است که این کتاب، درمان شناختی رفتاری برای اضطراب اجتماعی: مهارت‌های مفید برای مواجهه با ترس‌ها، ایجاد اعتماد به نفس و لذت بردن از حضور در بین مردم، راهنمایی عالی برای درک پیچیدگی اختلال اضطراب اجتماعی و یادگیری ابزارهای بسیار اثربخش برای بی‌اثر کردن اضطراب اجتماعی‌تان است.

هافمن با تکیه بر پیشرفته‌ترین پژوهش‌های معاصر در مورد نظریهٔ تکاملی، علوم اعصاب، فرایندهای رفتاری و درمان شناختی رفتاری، ما را در طی مراحل راهنمایی می‌کند تا درک کنیم اجتنابی که اغلب برای مقابله با اضطرابمان استفاده می‌کنیم تنها باورهای منفی ما را تسهیل و سرانجام تقویت می‌کند.

آنچه در این کتاب نوآورانه یافتیم، توانایی هافمن برای ادغام رویکردهای مختلف به جای اتخاذ سادهٔ یک رویکرد است. به عبارتی دیگر، فرایندهای مختلفی در کار هستند که اساس اختلال اضطراب اجتماعی را تشکیل می‌دهند و نادیده گرفتن هر یک از این فرایندها اثربخشی درمان‌های قابل استفاده را محدود می‌کند.

ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که عملکرد اجتماعی در آن مهم است و این امر استانداردهای غیرواقع‌بینانه‌ای را به ما تحمیل می‌کند که باید همیشه اوضاع را تحت کنترل داشته باشیم. باید همیشه و تحت هر شرایطی با اعتماد به نفس، خونسرد و حواس جمع به نظر برسیم. اگر از این استانداردهای بالای خود دست برداریم چه اتفاقی می‌افتد؟ اکثر افراد می‌دانند که جهت غلبه بر ترس‌های خود، مهم است با موقعیتی که آنها را مضطرب می‌کند مواجه شوند؛ اما افراد گاهی می‌گویند، «من این کارها را انجام می‌دهم اما هنوز اضطراب دارم.» همان‌طور که هافمن توضیح می‌دهد، دلیل این امر آن است که بعد از مواجه شدن با موقعیت‌های اضطراب برانگیز، تفسیرهایی که از تجاربمان می‌کنیم - به واسطهٔ نشخوار فکری و خود انتقادی - عوامل اصلی در حفظ اضطراب اجتماعی هستند.

به گمانم افرادی که از اختلال اضطراب اجتماعی رنج می‌برند اگر این کتاب عالی را مطالعه کنند احساس خواهند کرد که پروفیسور هافمن به‌طور مستقیم ذهن آنها را می‌فهمد و دنیای ترسناک را از منظر آنها می‌بیند. پروفیسور هافمن مانند هر درمانگر خردمند و بااستعداد، شما را به سمت ترستان می‌برد و به شما کمک می‌کند از کنار آن عبور کنید و به شما قدرت برگشتن به زندگی‌تان را می‌دهد. این کتاب به شما در هر مرحله از سفرتان کمک خواهد کرد.

— رابرت لیهی

مدیر مؤسسهٔ درمان شناختی آمریکا، استاد بالینی روان‌شناسی گروه روان‌پزشکی دانشکدهٔ پزشکی ویل کرنل، بیمارستان پرسبترین نیویورک

مقدمه

همه ما گاهی به لحاظ اجتماعی احساس اضطراب می‌کنیم. صحبت کردن در جمع، ملاقات با افراد جدید، تعامل با افراد صاحب قدرت و تحت نظر دیگران بودن — همه اینها موقعیت‌های رایجی هستند که باعث می‌شوند احساس ناخوشایندی را تجربه کنیم. در همه این موقعیت‌ها دیگران نیز حضور دارند و همه این موارد می‌توانند ترس از منفی ارزیابی شدن از طرف دیگران را برانگیزند. شما تنها نیستید. برای برخی از ما، این موقعیت‌ها نه تنها ناراحت‌کننده‌اند که وحشتناک نیز هستند؛ بنابراین ممکن است بهانه‌هایی برای اجتناب از سخنرانی، رفتن به مهمانی‌ها، ملاقات با افراد صاحب قدرت یا انجام کاری در جلوی دیگران بتراشیم؛ و برای برخی از ما، این اضطراب می‌تواند چنان شدید باشد که با زندگی مان تداخل کند. در این موارد، سطح اضطراب اجتماعی ممکن است به آستانه اختلال اضطراب اجتماعی (SAD)^۱ برسد که یک وضعیت روان‌پزشکی رسمی شناخته شده (همچنین هراس اجتماعی نام دارد) است. بالاین حال، خبر خوب این است که راهبردهای بسیار مؤثری برای مقابله با آن وجود دارند. این راهبردها در این کتاب توصیف شده‌اند.

این کتاب دلایل اضطراب اجتماعی را با جزئیات بیشتری شرح می‌دهد. این دلایل صرفاً فرضیه‌ها یا نظریه‌ها نیستند. آنها مبتنی بر پژوهش‌های زیادی هستند که من به طور خلاصه آنها را بیان می‌کنم؛ اما این کتاب یک کتاب دانشگاهی نیست. این کتاب برای کسانی نوشته شده است که در حال مبارزه با اضطراب اجتماعی هستند و سعی دارند آن را مدیریت کنند. در این کتاب، این راهبردهای مبتنی بر شواهد را به شکل راهبردهای عینی شرح می‌دهم تا بتوانید از آنها برای مدیریت اضطراب اجتماعی‌تان استفاده کنید. به نظر می‌رسد که یکی از راهبردهای بسیار مؤثر این است که خودتان را در موقعیت‌هایی قرار دهید که از آنها اجتناب می‌کنید. این امر کمی متناقض به نظر

1. Social anxiety disorder

می‌رسد. چگونه مواجهه با چیزی که از آن می‌ترسید ترس شما را کاهش می‌دهد؟ دلایل خوبی مبنی بر اثربخشی مواجهه وجود دارند. پاسخ طبیعی به اضطراب، اجتناب است زیرا اضطراب تجربه بسیار ناخوشایندی است. مواجهه با آن جسارت می‌خواهد و در حال حاضر شما نشانه‌هایی از تغییر را نشان می‌دهید. اجتناب و اضطراب ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. پیامد مثبت کوتاه‌مدت اجتناب، تسکین کوتاه‌مدت است؛ اما در بلندمدت منجر به یک زندگی محدود، نارضایت‌بخش یا حتی کسل‌کننده می‌شود. اگر می‌خواهید این کتاب را بخوانید، ذهنتان را باز نگه دارید و برای غلبه بر اضطرابتان در خودتان انگیزه ایجاد کنید، در پایان کتاب احساس بهتری خواهید داشت. مطالعات نشان می‌دهند سه نفر از چهار فردی که با اختلال اضطراب اجتماعی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، با استفاده از این تکنیک‌ها، مشکلاتشان را به‌طور چشم‌گیر و پایدار بهبود می‌دهند. این کتاب به شما کمک می‌کند خودتان را از استبداد اضطراب اجتماعی آزاد کنید و اجازه می‌دهد زندگی معنادار و رضایت‌بخشی داشته باشید.

شاید این اولین کتابی نباشد که در این زمینه مطالعه کرده‌اید. در این مورد، احتمالاً هر آنچه قبلاً امتحان کرده‌اید واقعاً به‌خوبی اثربخش نبوده‌اند. این کتاب با آنها فرق دارد. لطفاً این کتاب را مطالعه کنید و من دلیل آن را به شما خواهم گفت.

اضطراب اجتماعی و خجالتی شدید بسیار رایج هستند. بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی ما را ناراحت می‌کنند. ترس از صحبت کردن در جمع رایج‌ترین ترس تأییدشده است، حتی شایع‌تر از ترس از مردن. درواقع، اضطراب اجتماعی آن‌قدر رایج است که به نظر می‌رسد یک واکنش طبیعی انسانی باشد. اضطراب اجتماعی باعث می‌شود در چهارچوب انتظارات گروه عمل کنیم و از هنجارهای اجتماعی تخطی نکنیم. انسان‌ها حیوانات اجتماعی هستند و حمایت اجتماعی برای سلامت هیجانی بسیار مهم است. در طول تاریخ ما، افراد گروه شانس بیشتری برای زنده ماندن داشته‌اند که نشان می‌دهد اضطراب اجتماعی از لحاظ تکاملی سازگارانه است.

هرچند اضطراب اجتماعی بسیار شایع است، اما می‌تواند آن‌قدر شدید شود که با زندگی فرد به‌شدت تداخل کند. برای نمونه، برخی افراد بسیار با استعداد ممکن است دانشگاه را ترک کنند زیرا نمی‌توانند با تقاضاهای عملکرد اجتماعی کنار بیایند یا ممکن است برای اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی حرفه‌هایی را انتخاب کنند که

پایین تر از توانایی‌ها و استعدادهایشان هستند. این خبر بدی است. بااین حال، خبر خوب این است که درمان‌های اثربخشی برای افرادی که از این اختلال ناتوان کننده رنج می‌برند وجود دارند.

در طول یک دهه و نیم گذشته، همکارانم و من بر اساس پژوهش‌های بسیار زیاد، رویکرد درمان روان‌شناختی بسیار اثربخشی را برای اضطراب اجتماعی توسعه داده‌ایم (هافمن، ۲۰۰۷؛ هافمن و اتو، ۲۰۰۸). این رویکرد از درمان شناختی-رفتاری (CBT) بهره می‌برد - شکلی از روان‌درمانی که به افراد کمک می‌کند الگوهای فکری منفی‌شان را به منظور ایجاد تغییرات مثبت در رفتار و خلق شناسایی و تغییر دهند - به‌ویژه برای افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی. هرچند بسیاری از مطالعات اولیه این درمان را در قالب گروهی ارائه داده‌اند، دوست من اولریش استانگر و همکاران او نشان داده‌اند که فردی‌سازی برخی از این راهبردها با نتایج درمانی بهتری همراه است (استانگر و همکاران، ۲۰۰۳). مقاله علمی ما (هافمن، ۲۰۰۷) که اولین بار این رویکرد را توصیف کرد، به یکی از پراستنادترین مقالات در متون علمی تبدیل شد و مشخص شده است که یکی از مؤثرترین درمان‌های روان‌شناختی برای اختلال اضطراب اجتماعی است (هافمن و اتو، ۲۰۰۸). مطالعات متعددی که این رویکرد را ارزیابی کرده‌اند اثرات چشم‌گیری مبنی بر این نشان داده‌اند که نرخ موفقیت ۷۵-۷۰ درصدی است، حتی در طولانی‌مدت. در نتیجه، رویکرد درمانی ما توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا با عنوان «درمان دارای حمایت تجربی» شناخته شد (انجمن روان‌شناسی آمریکا، بخش n.d. ۱۲). کتاب حاضر این رویکرد را به‌گونه‌ای شرح می‌دهد که بتوانید از آن برای خودتان استفاده کنید.

هیچ دونفری شبیه هم نیستند. شما تاریخچه منحصر به فرد و نقاط ضعف و قوت منحصر به فردی دارید. به همین دلیل، هیچ رویکرد واحدی وجود ندارد که همه مشکلات را در مورد همه افراد به یک شیوه آماج قرار دهد. برخی از راهبردها برای برخی از افراد بسیار مؤثر خواهند بود و سایر راهبردها برای دیگران بهتر جواب خواهند داد. رویکردی یکسان برای همه به ندرت منجر به موفقیت می‌شود. بااین حال، این رویکردی است که بیشتر کتاب‌های خودیاری از آن پیروی می‌کنند. این کتاب متفاوت است. شما یاد می‌گیرید که راهبردها را کاوش کرده و راهبرد مناسبی را پیدا

کنید که برای حل و فصل مشکل خاص شما مناسب شماست. اضطراب اجتماعی مشکلی ناهمگن است. برخی از افراد به دلیل خجالتی بودن از موقعیت‌های اجتماعی می‌ترسند، دیگران به این دلیل می‌ترسند که خودشان را بسیار منفی می‌بینند، درحالی‌که برخی دیگر به‌طور کلی احساس سالمی از خود دارند اما ترس شدیدی را در موقعیت‌های عملکرد اجتماعی خاص تجربه می‌کنند. این کتاب به این ناهمگنی اضطراب اجتماعی واقف است و مسائل خاص شما را با راهبردهای درست آماج قرار می‌دهد.

نخست کتاب را با توصیف ماهیت اضطراب و ترس اجتماعی، اینکه از کجا نشئت می‌گیرد و چه چیزی آن را حفظ می‌کند شروع می‌کنم. سپس، تکنیک‌های را برای مدیریت ترس و کاهش اضطراب‌تان یاد می‌گیرید. با توجه به این مبنا، ابزارهایی را برای مقابله با جنبه‌های مختلف اضطراب اجتماعی‌تان توسعه می‌دهید. راهبردها به هم مرتبط‌اند اما می‌توان آنها را به شکل راهبردهای مستقل نیز به کار گرفت. شما درباره مشکل خودتان متخصص هستید. در نتیجه، در جایگاه بهتری برای مقابله با آن قرار دارید. من به شما توصیه می‌کنم نخست کل کتاب را مطالعه کنید و همه راهبردها را یاد بگیرید و سپس از راهبردهایی که بهترین تأثیر را برای شما دارند استفاده کنید.

فصل ۱ درباره توصیف ماهیت مشکل است. این فصل اطلاعات و حقایق مهمی را درباره اضطراب اجتماعی، تظاهرات بالینی، تعریف تشخیصی (یعنی، ملاک‌هایی که بسیاری از پزشکان برای تعیین شدت مشکل استفاده می‌کنند)، شیوع (یعنی، میزان شیوع مشکل در جمعیت عمومی)، تداخل آن با زندگی و اهمیت تکاملی و معنای بیولوژیکی آن در اختیارتان قرار می‌دهد. یاد می‌گیرید که اضطراب اجتماعی مشکلی شایع و حتی عادی است که بخشی از همان چیزی است که باعث می‌شود ما انسان باشیم. بدون آن، گونه‌های ما نمی‌توانستند زنده بمانند؛ اما زمانی که اضطراب اجتماعی از آستانه بحرانی فراتر می‌رود، می‌تواند به مشکل و حتی به اختلال روانی تبدیل شود؛ بنابراین، پریشان‌کننده، تداخل‌کننده و فراگیر می‌شود. برای درک اینکه چرا و چه زمانی این احساس سازگارانه می‌تواند به مشکل تبدیل شود، ما باید نخست مؤلفه‌های مختلف اضطراب اجتماعی را شناسایی کنیم. تنها در این صورت می‌توانیم روش‌هایی را برای پرداختن به مشکل پیدا کنیم.

فصل ۲ دلایل تداوم اضطراب اجتماعی را با وجود (یا شاید زیرا) این حقیقت که ما در طول روز با موقعیت‌های اجتماعی بسیار زیادی مواجه می‌شویم بررسی می‌کند. این عوامل تداوم‌بخش جهت درک راهبردهای توصیه‌شده برای غلبه بر مشکل و تفاوت بین افراد در مورد اینکه چرا اضطراب اجتماعی آنها تداوم می‌یابد بسیار مهم هستند. در هسته خود، نظریه زیربنایی مداخله‌ای که در این کتاب توصیف می‌کنم این است که افراد در موقعیت‌های اجتماعی تا حدودی نگران هستند زیرا استانداردهای اجتماعی (یعنی، انتظارات و اهداف اجتماعی) را بالا درک می‌کنند. آنها تمایل دارند تأثیر خاصی روی دیگران بگذارند در عین حال نسبت به توانایی خودشان در انجام این کار تردید دارند تا حدودی به این دلیل که قادر به تعریف اهداف و انتخاب راهبردهای رفتاری قابل‌دستیابی خاص برای رسیدن به این اهداف نیستند. این امر منجر به افزایش هراس اجتماعی و توجه متمرکز بر خود می‌شود که تعدادی از پاسخ‌های شناختی به هم مرتبط (یعنی، افکار و باورها) را برمی‌انگیزد. به‌ویژه، افراد آسیب‌پذیر احتمال وقوع حوادث تأسف‌برانگیز اجتماعی و هزینه‌های اجتماعی مشارکت در موقعیت‌های اجتماعی را بیش‌برآورد می‌کنند. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی فرض می‌کنند که در معرض خطر نامناسب و غیرقابل‌پذیرش رفتار کردن قرار دارند و معتقدند که این امر منجر به پیامدهای فاجعه‌بار خواهد شد. آنها همچنین معتقدند که کنترل کمی بر پاسخ اضطرابی خودشان در موقعیت‌های اجتماعی دارند و نسبت به اینکه پاسخ اضطرابی آنها برای دیگران قابل مشاهده خواهد بود اغراق می‌کنند. این پاسخ‌ها ارتباط نزدیکی با همدیگر دارند و این افراد تمایل دارند خودشان را در موقعیت‌های اجتماعی منفی ادراک کنند. فعال‌سازی این عوامل منجر به تشدید اضطراب اجتماعی می‌شود. در نتیجه، فرد درگیر اجتناب و یا رفتارهای ایمنی می‌شود که به دنبال آن نشخوار فکری پس‌رویدادی رخ می‌دهد. این چرخه که خودش را تغذیه می‌کند سرانجام منجر به حفظ و تشدید مشکل می‌شود. راهبردهای مرتبط با آماج قرار دادن هر کدام از عوامل تداوم‌بخش در فصل‌های بعد توصیف شده‌اند.

در فصل ۳، راهبرد مواجهه معرفی شده است (یعنی، رویارویی با موقعیت‌های اجتماعی تهدیدکننده برای آزمودن باورها) و توضیح می‌دهد که چرا مواجهه ابزار مهمی برای غلبه بر اضطراب اجتماعی است. این فصل مهم، اجتناب را دلیل اولیه حفظ

اضطراب معرفی می‌کند. این موضوع در مورد هر شکلی از اضطراب صدق می‌کند اما فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی به‌خودی‌خود از موقعیت اجتناب نمی‌کند بلکه تا حد امکان بیشتر اجتناب از مواجهه با ترس است. در نتیجه، راهبردهای اجتنابی می‌توانند شکل‌های مختلفی داشته باشند که برخی از آنها می‌توانند رفتارهای بسیار ظریفی باشند که به ما احساس ایمنی می‌دهند. این رفتارهای ایمنی دلیل مهمی هستند مبنی بر اینکه چرا اضطراب اجتماعی یک مشکل پایدار است.

در فصل ۴، ماهیت افکار و تفکر مرتبط با اضطراب را توصیف می‌کنیم. دو سبک تفکر ناسازگارانه اصلی یعنی بیش‌برآورد احتمال (اغراق در احتمال وقوع رویدادی ناخوشایند) و تفکر فاجعه‌آمیز (پيامد ناخوشايند بسيار بزرگ تر از شكل واقعي آن در نظر گرفته می‌شود) هستند. شما تکنیک‌های خاصی را برای مبارزه با این سبک‌های تفکر ناسازگارانه یاد خواهید گرفت که من به آنها تحت عنوان «ابزارهای فکر کردن» اشاره می‌کنم.

در فصل ۵ به تمرینی اشاره می‌کنم که به اعتقاد من یکی از مؤثرترین راهبردهای واحد برای هدف قرار دادن اضطراب اجتماعی است. از برخی جهات، این تمرین که بر رویارویی با حوادث تأسف‌برانگیز اجتماعی متمرکز است نقطه اوج و ترکیبی از بسیاری از راهبردهای مختلف است. تجربه من می‌گوید زمانی که بیماران آن را بپذیرند، اضطراب اجتماعی آنها مانند بستنی در جلوی آفتاب داغ آفریقا ذوب می‌شود. این کار شبیه روشن کردن چراغ علاءالدین برای آزادسازی غول^۱ است که هرگز نمی‌خواهد به داخل چراغ برگردد.

فصل ۶ یکی از جنبه‌های اصلی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی را آماج قرار می‌دهد، احساس منفی و تحریف‌شده آنها از خود به‌منزله یک شیء اجتماعی. با استفاده از تمرین‌های توجه، یاد می‌گیرید که چگونه توجه متمرکز بر خودتان را اصلاح کنید و از طریق تمرین‌هایی به نام «مواجهه آینه‌ای» و «مواجهه با صدای خود»، سرانجام قادر خواهید بود با آن فردی که هستید و به نظر می‌رسید، احساس راحتی کنید. همچنین تمرینی به نام مهربانی-عشق یا متا، مراقبه‌ای برای تقویت احساسات

۱. افسانه غول چراغ جادو تصویرگر آرزوهای ما انسان‌ها برای دست یافتن به آرزوهایمان به ساده‌ترین روش و به کمک یک نیروی قوی بشری است (م.م)

نسبت به خودتان و دیگران را مورد بحث قرار می‌دهم. این تمرین به‌ویژه برای افرادی مفید است که علاوه بر اضطراب اجتماعی شدید، با افسردگی نیز مبارزه می‌کنند.

فصل ۷ ابزارهای ساده برای کاهش برانگیختگی سیستم عصبی را توصیف می‌کند تا این برانگیختگی سیستم عصبی مانع استفاده از سایر مهارت‌ها نشود. در اینجا، ما تمرین‌های خوگیری احشایی و آرام‌سازی را مورد بحث قرار می‌دهیم. اصطلاح «احشایی» به تجربه و ادراک علائم بدنی همچون تپش قلب، تنگی تنفس، سرخ شدن، سرد شدن دست‌ها و مانند اینها اشاره دارد. از طریق تمرین‌های خوگیری احشایی، یاد می‌گیرید که اگر این علائم در موقعیت‌های اجتماعی رخ دادند چگونه آنها را کمتر پریشان‌کننده تجربه کنید. در اینجا، اصطلاح خوگیری به شکل ساده‌ای از یادگیری اشاره دارد که در طی آن پاسخ ذاتی شما به محرک‌ها با ارائه مکرر آنها کاهش می‌یابد. در مورد خوگیری احشایی، شما به‌طور مکرر با تجارب بدنی ترسناک (از قبیل، تپش قلب) مواجه می‌شوید که به تدریج منجر به کاهش اضطراب می‌شود. از طرف دیگر، ممکن است انتخاب کنید که به‌طور فعالانه برانگیختگی خودتان را کاهش دهید و در نتیجه شدت این علائم را از طریق تکنیک آرام‌سازی محبوب به نام آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده کاهش دهید. باین‌حال، باید اشاره کنم که این تکنیک‌ها نباید به‌منزله راهی برای اجتناب از احساس ترس در این موقعیت‌ها به کار گرفته شوند. در مقابل، آنها باید زمانی به کار گرفته شوند که علائم بدنی شما آن‌قدر شدید و پریشان‌کننده هستند که باعث می‌شوند توجه شما منحرف شود و با توانایی شما برای مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی تداخل می‌کنند. آنها را ابزار فوری در نظر بگیرید که باید به‌ندرت مورد استفاده قرار دهید.

فصل ۸ ابزارهای ساده برای بهبود مهارت‌های اجتماعی‌تان را مورد بحث قرار می‌دهد. هرچند اکثر افرادی که اضطراب اجتماعی شدیدی دارند، از مهارت‌های اجتماعی خوب یا کافی برخوردار هستند، برخی افراد با مشکلات مهارت‌های اجتماعی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در اینجا، حساسیت به بافت و انعطاف‌پذیری را به‌منزله یکی از مهم‌ترین جنبه‌های تعامل اجتماعی که باید در نظر گرفته شود مورد بحث قرار می‌دهم. مهارت‌های اجتماعی همواره مبتنی بر بافت خاص هستند، به این معنا که مهارت‌های خاصی که این افراد لازم دارند بستگی به شرایط، فرهنگ و مانند

اینها دارند؛ بنابراین، برخی از مهارت‌های تعاملی و عملکرد اجتماعی و مهارت‌های گفتاری را که مورد بحث قرار می‌دهم می‌توانند به شما در مقابله با تقاضاهای اجتماعی مختلف کمک کنند.

این کتاب همچنین شامل یک پیوست است که اطلاعات مهمی دربارهٔ داروهای مناسب برای اضطراب اجتماعی ارائه می‌دهد. اگر سؤال‌هایی در این مورد دارید این اطلاعات می‌توانند برایتان مفید باشند. راهبردهای توصیف‌شده در این کتاب برای مقابله با اضطراب اجتماعی بسیار اثربخش هستند. فرصت بسیار خوبی مبنی بر این وجود دارد که شما تنها در چند هفته نتایج بسیار چشم‌گیری را بگیرید زیرا این تکنیک‌ها برگرفته از دل پژوهش‌ها و تجارب بالینی بسیار زیاد هستند. برخی از این تمرین‌ها ممکن است عجیب و غریب به نظر برسند، اما لطفاً فرصت امتحان کردن آنها را به خودتان بدهید. چیز زیادی برای از دست دادن ندارید. تنها اضطرابتان که شما را عقب نگه داشته است.

— استفان هافمن

بوستون، فرانکفورت، آلمان؛ دماغهٔ کاد و در این حوالی

فصل ۱

اضطراب اجتماعی چیست؟

می‌خواهید جلوی مخاطب‌ها صحبت کنید. افزایش ضربان قلبتان را احساس می‌کنید؛ احساس داغ شدن می‌کنید و عرق کرده‌اید. دست‌هایتان سرد و مرطوب شده‌اند. افکارتان رژه می‌روند. بدنتان تش دارد. نگاه حضار را احساس می‌کنید. احساس بازنده بودن دارید. اوضاع جهنمی است. صحنه مانند خواب، غیرواقعی به نظر می‌رسد.

آیا این موقعیت برایتان آشناست؟ این همان چیزی است که بسیاری از افراد هنگام سخنرانی تجربه می‌کنند. هرچند اضطراب اجتماعی بسیار رایج است، فقط به سخنرانی‌های عمومی یا سایر موقعیت‌های عملکرد اجتماعی محدود نمی‌شود. بسیاری از افراد در مهمانی‌ها یا دورهمی‌هایشان یا هنگام معرفی شدن به کسی یا زمانی که برای قرار ملاقات بیرون می‌روند یا وقتی از طریق تلفن با افراد صحبت می‌کنند احساسات مشابهی را تجربه می‌کنند. ویژگی مشترک همه این موقعیت‌ها این است که در حضور دیگران اتفاق می‌افتند. بسیاری از موقعیت‌های دیگر نیز می‌توانند باعث بروز اضطراب اجتماعی شوند و گاهی اوقات این تجربه کاملاً متفاوت از آنهایی است که قبل‌تر توصیف کردیم. این موقعیت‌های اجتماعی بنا به دلایل مختلفی ناراحت‌کننده و پریشان‌کننده هستند. ممکن است دوست نداشته باشید در مرکز توجه قرار بگیرید، توسط دیگران مشاهده شوید، در جلوی دیگران کاری را انجام دهید یا توسط آنها قضاوت شوید یا احساس قضاوت شدن کنید.

هیچ‌کس دوست ندارد تحت قضاوت منفی قرار بگیرد و افراد کمی از مشاهده شدن و در مرکز توجه بودن لذت می‌برند. از این رو، گاهی تجربه کمی اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی کاملاً طبیعی است. چیزی برای نگران شدن وجود ندارد. درواقع، غیرطبیعی است که گاهی درجه‌ای از اضطراب اجتماعی را تجربه نکنید. کاملاً طبیعی است که هنگام سخنرانی در محل کار یا در جمع خانوادگی یا هنگام ارائه در

مدرسه یا دانشگاه احساس اضطراب کنید. تقریباً همه افراد هنگام رفتن به اولین قرار ملاقات یا مصاحبه شغلی مضطرب می‌شوند. مضطرب شدن در مقابل افرادی که ممکن است شما را ارزیابی کنند بسیار رایج است. مشکل زمانی شروع می‌شود که اضطراب اجتماعی بسیار شدید می‌شود و با زندگی‌تان تداخل می‌کند همانند آنچه در اختلال اضطراب اجتماعی رخ می‌دهد. در این فصل، بسیاری از حالت‌های اضطراب اجتماعی را شرح داده و ویژگی‌های بالینی این اختلال را مورد بحث قرار می‌دهم. سپس به شکل مختصر و قابل فهم پژوهش‌های مربوط به اضطراب اجتماعی از جمله مبنای بیولوژیکی و اجتماعی / فرهنگی را مرور می‌کنم. این فصل همچنین شامل یک خودارزیابی کوتاه برای تعیین سطح اضطراب اجتماعی‌تان است.

من اغلب از دو اصطلاح «ترس» و «اضطراب» استفاده می‌کنم. تفاوت بین این دو اصطلاح همیشه واضح نیست و متخصصان نیز این دو اصطلاح را گاهی به جای هم به کار می‌برند. با توجه به هدف این کتاب، ترس را به منزله پاسخ هیجانی تعریف می‌کنم که هنگام مواجهه با موقعیت ترسناک (مانند موقعیت اجتماعی) تجربه می‌کنید. این پاسخ سریع‌تر و غیرارادی‌تر به موقعیت ترسناک است. از سوی دیگر، اضطراب به احساسات و افکار ما هنگام پیش‌بینی یک رویداد تهدیدآمیز و نگرانی و برنامه‌ریزی برای یک رویداد اجتماعی آتی مربوط می‌شود.

اضطراب اجتماعی شایع است

طنزپردازی به نام جری ساینفلد زمانی اشاره کرد که ترس شماره یک افراد صحبت کردن در جمع است، درحالی‌که ترس شماره دو مرگ است. او گفت که اگر مجبور شوید در یک مراسم تشییع جنازه شرکت کنید ممکن است ترجیح دهید به جای مداحی کردن، داخل تابوت دراز بکشید! نکته مدنظر او گویاست: اضطراب اجتماعی تجربه‌ای بسیار شایع و حتی «عادی» است. شاید متعجب شوید از اینکه بدانید حتی افرادی که عادت دارند در مرکز توجه باشند، اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند. در ادامه به چند نمونه اشاره می‌کنیم.

آدل

در یازده آوریل ۲۰۱۱، مجله رولینگ استون مقاله‌ای درباره آدل، خواننده و ترانه‌سرای محبوب و معروف منتشر کرد که موارد زیر را فاش می‌کرد:

من دیار لیززش می‌شوم... از تماشاگران می‌ترسم... خیلی می‌ترسم. در نمایشی که در آمستردام داشتم آن‌قدر مضطرب بودم که از فروبی اضطرابی خراب کردم. یکی دو بار بالا آوردم. یک بار در بروکسل روی خردی بالا آوردم. فقط باید تماش کنم؛ اما تور را دوست ندارم. من حملات اضطرابی زیادی دارم... تا زمانی که از صحنه بیرون نروم آرام نمی‌شوم.

دنی آرمند

دنی آرمند خواننده اصلی گروه برادران آرمند در دهه ۱۹۶۰ بود. او پس از مجموعه آهنگ‌های انفرادی اوایل دهه ۷۰ به یک ستاره نوجوان تبدیل شد و سپس در اواخر دهه ۸۰ دوباره به شهرت رسید. آرمند در مصاحبه‌ای با مجله مردم (۱۹۹۹/۱۷/۵) فاش کرد:

من در تمام عمرم نسبت به هر یک از ابراهایی که داشتم کمی مضطرب بودم، اما تا آنجا که به فاطر دارم - چه روی صحنه و چه در جلسه کاری - می‌دانستم که اگر در پایان آهنگ اولم مورد تشویق قرار بگیرم یا اگر مقدار به جوک و شوقی‌ام بگذرد اضطرابم کاهش می‌یابد، هر چند هیچ وقت از بین نمی‌رفت. هر دو در سال ۱۹۹۴ نوعی اضطراب را تجربه کردم که قبلاً هرگز تجربه نکرده بودم... یک بار ترس از فعالیت زده شدن مرا غرابت، نتوانستم از دستش خلاص شوم. گویی چیزهای غیر واقعی و هشتاک و عیب و غریب پای هر چیز آشنا و امن را گرفته بودند. در پنگال و هشانه‌ترین ترس‌هایم اختاره بودم. خلع شده بودم، مطمئن بودم که اگر حرکت اشتباهی بکنم به معنای واقعی کلمه فوادم مرد. حتی هشتاک‌تر از همه، احساس می‌کردم که اگر بمیرم به آرامش فوادم رسیده. هر چه بیشتر سعی می‌کردم کلمات را به فاطر بیاورم، بیشتر از ذهنم گریزان می‌شدند. بهترین کاری که می‌توانستم انجام دهم این بود که غش نکنم، به سفتی اجرا را پیش بردم و بارها به خودم گفتم هشیار بمان، هشیار

بمان. این عملیات اضطرابی فقط به فاطر اجرایی روی صحنه نبودند. یادم می‌آید از اینکه می‌توانستم با رهیس و کتی لی برنامه زنده‌ای داشته باشم آن‌قدر مضطرب شده بودم که شب قبل اصلاً نفوابیدم و قبل از اجرا حالت تهوع داشتم. یک بار دیگر، اضطرابم در طی تست صدا برای شفصیت هرکول در انیمیشن دیزنی بسیار زیاد بود، اجرایم فحالت‌آور بود. با خودم فکر می‌کردم که آیا اصلاً می‌توانم به حرفه فوانندگی ادامه دهم.

باربارا استرایسند

باربارا استرایسند، بازیگر، خواننده و فیلم‌ساز آمریکایی به دلیل ترس از صحنه که علت آن به فراموشی متن در یکی از آهنگ‌هایش در کنسرتی در پارک مرکزی نیویورک در سال ۱۹۶۷ برمی‌گردد نزدیک به سه دهه از اجرای زنده اجتناب کرد. او طی مصاحبه‌ای (۲۰۰۵) به دایان ساویر گفت:

نمی‌توانم از فکر کردن به آن مابرا دست بکشم... فراموش کردن کلمات برایم تکان‌دهنده بود؛ بنابراین، من هیچ حس شوخ‌طبعی نسبت به آن نداشتم... می‌دانید کلماتی نمی‌سافتم... برقی از اجراکنندگان واقعاً وقتی کلمات را فراموش می‌کنند فوب از پس آن برمی‌آیند. آنها همیشه کلمات را فراموش می‌کنند اما به نوعی نسبت به آن موقعیت با شوخ‌طبعی برفورد می‌کنند. به فاطر دارم که نسبت به آن موقعیت هیچ حس شوخ‌طبعی نداشتم. کاملاً تو شوک بودم... به فاطر آن شب ۲۷ سال آواز نفواندم و از مردم پولی نگرفتم... گفتم: «فدایا، نمی‌دانم. اگر دوباره کلمات را فراموش کنم فداره به اتفاقی بیفتد؟»

اینها تنها نمونه‌های قابل توجهی از افراد معروف کنونی و گذشته هستند. نمونه‌های دیگر خواننده‌ای به نام کارلی سیمون و بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای مانند بازیکنان بیس بال همچون استیو ساکس، مایک آیوی و استیو بلاس (برای علاقه‌مندان به ورزش آمریکایی) هستند. منظور اصلی این است که حتی افرادی که با مرکز توجه بودن و اجرای نمایش در مقابل هزاران نفر زندگی موفقی را به دست می‌آورند، ممکن است اضطراب اجتماعی فلج‌کننده‌ای را تجربه کنند. این امر بسیار شایع است و حتی افرادی را که مجبورند روزانه با عملکردهای اجتماعی سروکار داشته باشند تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در حال حاضر حدود ۱۳ نفر از هر ۱۰۰ نفر در ایالات متحده آمریکا دچار اختلال اضطراب اجتماعی (SAD) هستند یا قبلاً با این مسئله سروکار داشته‌اند. این عدد که به منزله نرخ شیوع مادام‌العمر است تا حدودی به فرهنگ وابسته است. در ایالات متحده آمریکا، نرخ شیوع اختلال اضطراب اجتماعی در سرخ‌پوستان آمریکایی بالاتر است و نرخ شیوع این اختلال در بین افراد آسیایی، لاتین، آفریقایی-آمریکایی و آفریقایی-کارائیب‌تبار در مقایسه با سفیدپوستان غیراسپانیایی کمتر است. نرخ شیوع اختلال اضطراب اجتماعی در بین کودکان و نوجوانان با نرخ شیوع آن در بین بزرگسالان قابل قیاس است، اما به نظر می‌رسد با افزایش سن کاهش می‌یابد. نرخ شیوع این اختلال در بین زنان کمی بالاتر از مردان است. اعضای جامعه هم‌جنس‌گرا نیز بیشتر از افراد دگرجنس‌گرا و افراد هم‌سو جنسی از اختلال اضطراب اجتماعی رنج می‌برند (هم‌سو جنسی به افرادی اشاره دارد که هویت جنسی آنها با جنسیت تعیین‌شده در هنگام تولد مطابقت دارد).

بیاید نگاهی به افرادی بیندازیم که در معرض دید دیگران نیستند. می‌توانم به نمونه‌های زیادی اشاره کنم. هیچ دوفری که با اضطراب اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کنند شبیه هم نیستند. هر فرد داستان منحصربه‌فردی دارد که به شکل‌های منحصربه‌فردی اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند. مواردی که در اینجا توصیف می‌کنم تخیلی و ترکیبی هستند. چیزی تحت عنوان نمونه‌ای واقعی از فرد عادی مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی وجود ندارد؛ اما علی‌رغم این تفاوت‌های منحصربه‌فرد، همه افراد دچار این مشکل، از ویژگی‌هایی همچون پریشانی و اختلال‌هایی برخوردارند که این مشکل می‌تواند در زندگی آنها به وجود بیاورد.

سارا

سارا ۳۳ ساله، آدم معروفی نیست. او هیچ‌وقت در زندگی خود برنده هیچ جایزه مهمی نشده است؛ اما اگر سارا این جایزه‌ها را برنده شده بود، احتمالاً از پذیرش سخنرانی‌ها اجتناب می‌کرد زیرا از سخنرانی‌های عمومی وحشت دارد. اضطراب او نسبت به سخنرانی در جمع همیشه برایش مشکل بزرگی بوده است. او با شوهر و دو دختر ۶ و ۸ ساله‌اش در یک محله متوسط شهر زندگی

می‌کند. سارا از بدو تولد فرزندانش خانه‌دار شده بود اما در دو سال گذشته به شغل سابق خود یعنی دستیار حقوقی در یک شرکت حقوقی برگشته است. سارا از دوران دبستان دچار اضطراب اجتماعی بود. او می‌گوید که وقتی با فرزندانش تنها بود، فرصتی برای رهایی از بدترین اضطراب اجتماعی‌اش را داشت، اما اکنون که به محیط کاری برگشته است متوجه می‌شود که سرانجام باید به اضطراب اجتماعی‌اش توجه کند. او بیان کرد که دلیلش برای درمان این است که باید در محل کار و دورهمی‌های اجتماعی کمتر مضطرب شود اما همچنین می‌خواهد الگوی بهتری برای فرزندانش باشد، به همین دلیل می‌خواهد اضطراب کمتری را تجربه کند.

سارا آدم گرم و حمایتی است. او از اینکه با کارل که راننده اتوبوس است ازدواج کرده است احساس خوشحالی دارد. آنها بیش از ۱۰ سال است که ازدواج کرده‌اند و زندگی «بسیار خوبی» دارند. بزرگ‌ترین مشکل او «اختلال اضطراب اجتماعی مادام‌العمرش» است. سارا خودش را این‌گونه توصیف می‌کند که «به لحاظ اجتماعی کاملاً بی‌کفایت» و «کاملاً بازنده اجتماعی» هستم. او بیان کرد که وقتی با موقعیت‌های اجتماعی مواجه می‌شود که احتمال ارزیابی شدن در آنها بالاست مانند صحبت کردن در جمع، احساس وحشت‌زدگی می‌کند. او این احساس را به صورت حالتی از علائم بدنی شدید توصیف می‌کند که با تپش قلب، سرخ شدن، لرزش و خشکی دهان مشخص می‌شوند. سارا اظهار کرد که تنها راه توقف این علائم ترک موقعیت است.

سارا به دلیل «از دست دادن فرصت‌ها» احساس غمگینی و سرخوردگی زیادی می‌کند. برای نمونه، چندین پیشنهاد شغلی جذاب را به دلیل اضطراب اجتماعی‌اش رد کرده است. درعین حال، سارا اغلب به دلیل ترس از تحقیر و خجالت‌زدگی از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کند. اگر نتواند از این موقعیت‌ها دوری کند، آنها را با پریشانی شدید تحمل می‌کند و تمایل دارد مدت‌ها پس از اتمام رویداد در مورد آنها به نشخوار فکری بپردازد. یکی از بدترین موقعیت‌ها برای او رفتن به جلسات انجمن اولیا و مربیان (PTA) در مدرسه دخترش است. او می‌خواهد الگوی خوبی برای فرزندانش باشد و

بهترین فرصت‌های تحصیل خوب را برای آنها فراهم کند. سارا می‌ترسد که احمق و بی‌کفایت به نظر برسد و نگران این موضوع است که مردم او را به صورت منفی قضاوت کنند که سرانجام باعث شود تحصیلات فرزندانش تحت تأثیر قرار بگیرند.

جوزف

جوزف ۲۵ ساله است که در پی دریافت کمک برای درمان اضطراب اجتماعی ناتوان‌کننده، فراگیر و مادام‌العمر خویش به درمان مراجعه کرد. جوزف از هرگونه تماس اجتماعی با دیگران اجتناب می‌کند و حتی تعامل با والدین و سایر بستگانش را محدود کرده است. او تمایل دارد دیگران را همراهی کند اما دوست ندارد با دیگران معاشرت کند زیرا همواره نسبت به مورد انتقاد قرار گرفتن یا طرد شدن از جانب دیگران نشخوار فکری دارد. او همچنان با والدینش زندگی می‌کند. جوزف احساس به دام افتادن و منزوی شدن می‌کند و دوست دارد که ای‌کاش می‌توانست شغل و رابطه‌ای برای خود داشته باشد که به زندگی «عادی» منتهی می‌شوند.

جوزف در پایه نهم، زمانی که از او خواسته شد در جلوی همکلاسی‌هایش ارائه دهد، ترک تحصیل کرد. او برای اجتناب از این تکلیف، از خانه فرار کرد و شب را در خیابان ماند. بعد از اینکه روز بعد پلیس او را پیدا کرد، والدینش در خانه به او آموزش دادند. از آن زمان، جوزف دیگر به مدرسه بازنگشت و دیگر هیچ‌یک همکلاسی‌هایش را ندید. هرچند خانواده جوزف بسیار حمایت‌گر و درک‌کننده بودند، اما از نظر جوزف ارتباط با آنها نیز بسیار سخت بود. والدین جوزف در کشور آلمان به دنیا آمده‌اند و در همان کشور نیز بزرگ شده‌اند و در ۳۰ سالگی به ایالت متحده آمریکا مهاجرت کرده‌اند. او پدرش را بسیار سخت‌گیر، سلطه‌گر مستبد توصیف می‌کند که بیش از حد لازم خودش را درگیر مسائل می‌کند و مادرش را فردی مطیع توصیف می‌کند که از تعارض‌ها اجتناب می‌کند. جوزف دو خواهر بزرگ‌تر دارد. او خواهر کوچک‌ترش را بهترین دوست خود می‌داند. هفته‌ای یک‌بار و به مدت چند دقیقه تلفنی با او