

Как победить застенчивость

Быть застенчивым — значит бояться людей, особенно тех, от которых по какой-то причине исходит эмоциональная угроза.
Филипп Зимбардо.



Наталья Леонидовна ПУЗЫРЕВИЧ,
зав. кафедрой социальной и семейной психологии БГПУ им. М. Танка, кандидат психологических наук

Застенчивость способна серьезно усложнить жизнь человека: она мешает работать, отдыхать и любить, отстаивать свои интересы и наслаждаться жизнью. Если вы, уважаемые читатели, страдаете от застенчивости, часто сталкиваетесь в своей повседневной жизни с такими трудностями, как ограниченный круг общения, избегание новых контактов, подавление собственной инициативы во взаимодействии с окружающими людьми, то эта статья — для вас.

Стеснительность в любой ее форме мешает быть самим собой. В полной мере человек раскрывается лишь тогда, когда чувствует себя непринадлежностью к своему месту.

Скорее всего, вы уже убедились на собственном примере, что застенчивость значительно сужает возможности человека для саморепрезентации, познания и понимания себя и других. Число не будет прикладывать чрезмерных усилий для того, чтобы догнать свое богатое внутреннее миром, личностных и профессиональных достоинств. Вы сами должны продемонстрировать их, не искажая и не уменьшая всего того, что присуще

вам как уникальной личности. Или вы сомневаетесь в том, что уникальны? Тогда ответьте на вопрос: где еще в мире есть абсолютно такой же человек, как вы? Люди могут быть похожими, но не одинаковыми. Что получается? Вы любите близких людей, друзей и потенциальных знакомых возможности познания вас как человека с индивидуальным жизненным миром, особенной системой ценностей и уникальным опытом. Разве это справедливо?

Возникает вопрос: что делать с застенчивостью? Если вы уверены, что хотите справиться с проблемой, помните: важно быть готовым не только справляться с проблемой, но и осуществлять конкретные действия, направленные на ее преодоление. Для начала необходимо разобраться в том, что такое застенчивость, понять, что лежит в ее основе, с чем связано ее появление в вашей

жизни, а затем выработать программу для ее преодоления.

Прежде всего вы должны знать, что ваши переживания не уникальны. В последнее десятилетие застенчивость стала рассматриваться как социальное заболевание. От нее страдает намного больше людей, чем может показаться на первый взгляд. Часто она прячется за показной агрессивностью или нелюдимостью человека. Эта проблема свойственна более 50 % подростков-юношей и может оставаться проблемой на протяжении всей жизни.

Не воображайте, что ваш случай необычайно редкий. Помните, что со временем становится самым расщепленным представителем своего поколения, в начале своей жизни страдали безотчетным страхом и застенчивостью.

Дейл Карнеги.

По словам Филиппа Зимбардо, **застенчивость (стеснительность, робость)** — это «состояние психики и обусловленное им поведение человека, характерными чертами которого являются: нерешительность, боязливость, напряженность, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков». Быть застенчивым — значит «быть трудным для сближения по причине робости, осторожности и недоверия». Таким образом, характерными чертами застенчивости являются нерешительность, боязливость, напряженность, осторожность, недоверие, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков. Подумайте: в чем у вас выражается застенчивость?

Оксфордский словарь английского языка определяет застенчивого человека как «осторожного в словах и поступках, болезненно робкого», что близко к понятию «трусливый» (склонный испытывать страх). Подумайте: чего боитесь вы, находясь в общественных местах?

В поведении застенчивого человека, как правило, присутствуют следующие **компоненты**:

- чрезмерное чувство неловкости (вы излишне контролируете себя в общественных ситуациях);
- чрезмерная отрицательная оценка (вы оцениваете собственные способности преимущественно отрицательно);
- чрезмерное отрицательное самоотношение (вы обращаете слишком много внимания на все действия, которые делаете неправильно, когда находитесь в окружении других людей).

Как проявляются эти компоненты? Во-первых, у застенчивого человека возникают мысли о том, что его индивидуальные качества никому не интересны или не достойны внимания. Он старается быть похожим на всех остальных, что приводит к потере самого себя. Во-вторых, если застенчивый человек находится в кругу людей, он становится чрезвычайно чувствительным, как будто его поместили в центр этого круга. Возникает бесполое чувство, которое заставляет подвергать сомнению каждый шаг. Внимание застенчивого человека сосредотачивается непосредственно на самом себе, на боязни сделать что-либо не так, допустить ошибку. Подумайте, уважаемые читатели, это случайно не о вас?

В чем причина вашей застенчивости? Нередко ответственность за возникновение застенчивости мы склонны возлагать на родителей, поскольку именно они — первые авторитетные люди в нашей жизни — учили нас правилам поведения в обществе. С одной стороны, воспитательное воздействие родителей на ребенка бесценно, поскольку представляет собой единственную доступную ему модель взаимодействия с окружающим миром. Доверяя

родителям, ребенок доверяет их выбору стратегии поведения и взаимодействия с окружающим миром. Однако, с другой стороны, по мере приобретения собственного жизненного опыта становится очевидно, что восприятие и актуальность ценностей постоянно меняется, и поэтому, если хочешь продуктивных отношений, нужно руководствоваться понятными и принимаемыми окружающими людьми ценностями и социальными приоритетами.

Есть два вида неблаговоспитанности: первый заключается в робкой застенчивости, второй — в непристойной небрежности и непочтительности в обращении. И того и другого можно избежать соблюдением одного правила: не быть низкого мнения ни о себе, ни о других.

Джон Локк.

Поймите: будучи взрослыми, самостоятельными людьми, имеющими определенный жизненный опыт, вы сами способны дифференцировать, какие стратегии поведения и воспитательные воздействия для вашей жизни продуктивны, а какие нет. Поэтому ссылка на родительское воспитание не может служить оправданием вашей застенчивости. На самом деле вы получили от родителей замечательные духовные ценности, однако не смогли найти в них позитивные стороны, которыми нужно воспользоваться, а негативные, от которых стоит отказаться. В чем же отрицательные и положительные стороны застенчивости?

Застенчивость как отрицательное качество:

- приводит к ограничению контактов с людьми, не позволяет создавать ситуации нового опыта в социальном плане вследствие неверного представления о природе и правилах человеческих взаимоотношений;
- мешает человеку выражать собственное мнение, защищать свои

права, а другим людям — давать адекватную оценку достоинствам застенчивого человека;

- вызывает смущение и излишнюю озабоченность собственными реакциями, сомнение во всем и прежде всего в собственных словах и поступках, что не позволяет человеку адекватно себя вести и ясно мыслить;
- провоцирует страх неудачи, что усиливает беспокойство перед авторитетами и представителями противоположного пола;
- вызывает трудности в осуществлении выбора;
- ориентирует человека на постоянный поиск самого лучшего варианта действий;
- стимулирует к бесконечному самокопанию, самоедству и самосожжению (застенчивый человек — «без вины виноватый»);
- служит причиной возникновения неприятных переживаний, развивает тревожность, формирует страх и комплекс неполноценности — в результате накапливаются неотрагированные отрицательные эмоции и энергия расходуется попусту: вместо того чтобы совершать поступки, человек занят переживаниями.

В результате всего перечисленного могут возникать такие негативные ощущения, как депрессия, беспокойство и чувство одиночества — обычные спутники застенчивости.

Скромность — середина между бесстыдством и стеснительностью.
Аристотель.

Застенчивость как положительное качество:

- придает человеку вид самостоятельного и самоуглубленного;

- способствует уменьшению уязвимости человека, усилению самокритики;
- обеспечивает анонимность, дает возможность «надеть маску», быть свободным от всяческих «должен» и «обязан»;
- играет немаловажную роль в развитии навыков и умений, необходимых для выживания человека и общества, — во избежание застенчивости от своей никчемности человек начинает развивать свои способности;
- способствует уединению и приносит радость, которую можно дать только себе;
- способствует укреплению контактов при сближении с людьми — потеря партнера по общению приведет к необходимости искать другого, а для застенчивого человека это очень болезненный процесс;
- дает возможность отстраниться, понаблюдать, чтобы разработать тактику и потом вести себя осмысленно, — человек становится разборчивее во взаимоотношениях с окружающими людьми;
- делает человека сдержанным, скромным, уравновешенным, приводит к осторожности — застенчивый человек не способен причинить боль другим людям, предстает перед окружающими в выгодном свете, без труда избегает межличностных конфликтов, с ним легче уживаться и договариваться;

Скромность украшает, порой, до такой степени, что сливаешься с интерьером.
Леонид Сухоруков.

- манеры застенчивого человека выглядят утонченными, а поведение оригинальным, загадочным, таинственным.

Как видите, застенчивость — только является источником трудностей и препятствий, но и обладает большим потенциалом, который нужно уметь направлять в конструктивное русло. Каким образом? Прежде всего нужно четко разграничить сферы, в которых симптомы застенчивости вам мешают и помогают. О том, что в той или иной ситуации у вас проявляются эти симптомы, вы можете понять по следующим ощущениям, переходящим во внешние признаки: покраснение лица, повышенная потливость, дрожь, учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, скованность движений, желание не поднимать глаз, тихий голос, нарушение интеллектуальных функций (с трудом формулируются мысли).

Застенчивость смягчается в своих острых углах, когда понимаешь ее природу, смысл. Когда проникаешься трезвой убежденностью в том, что истинная, не деланная застенчивость есть углубленная самокритичность, побуждающая к самосовершенствованию, становишься увереннее в себе.

Марк Бурно.

Как только вы, уважаемые читатели, отмечаете появление у себя хотя бы одного из перечисленных признаков, вы оказываетесь перед выбором: преодолевать или поощрять свою застенчивость? Выбор за вами, как и ответственность за его последствия.

Если вы решите преодолевать негативные проявления застенчивости, то должны быть готовы к продолжительной и кропотливой работе над собой. Для этого я предлагаю вам несколько рекомендаций и упражнений.

Главная рекомендация: помните, что у вас есть не только обязанности, но и права. Какие?

- Право отказывать и не чувствовать себя при этом эгоистом.
- Право не оправдываться перед другими за свое поведение.

- Право на то, чтобы не нравиться кому-то.
- Право на собственную оценку своих поступков, мыслей и чувств.
- Право на ошибки и ответственность за них.
- Право на нелогичное решение. (Но нелогичность не должна наносить вред другим людям.)
- Право на незнание.
- Право быть независимым от чужой жалости и снисхождения.

Стеснительность не дает человеку полноценно жить.

Строить карьеру. Создавать семью. Человек постоянно на втором плане.

Светлана Свешни.

Дополнительные рекомендации:

1. **Распознайте свою застенчивость.** Застенчивость каждого человека индивидуальна, может проявляться в различных формах и сопровождаться разными симптомами. Получив полное представление о своей застенчивости, вы совершите первый шаг к ее устранению. Задайтесь вопросами: что представляет собой моя застенчивость? как она проявляется? в каких ситуациях? что именно мешает мне действовать так, как я этого хочу? какие симптомы застенчивости я заметил(а), при каких обстоятельствах? Собирайте как можно больше информации о своей застенчивости, постарайтесь сформировать ее в понятном для вас виде.

2. **Не считайте скромными понятиями «застенчивость» и «скромность», оправдывая свое поведение тем, что «скромность украшает».** Чрезмерная робость и застенчивость не имеют никакого отношения к скромности. Скромность предполагает соблюдение элементарных правил вежливости, уважение к себе и окружающим, а не отрицание собственной значимости

и избегание общения с окружающими людьми. Если человек все время робок и замкнут, он тем самым не просто лишает себя радости полноценного общения, но и наводит окружающих людей на мысли о его высокомерии и невоспитанности.

3. **Не сравнивайте себя с другими.** Это бесполезное занятие, потому что у каждого человека есть свои достоинства и недостатки. В одну колонку на листе бумаги запишите свои черты характера, которые вас не устраивают, мешают вам, а в другую — все, что может эти качества уравновесить. Таким образом, осознав свои достоинства, в сложных ситуациях вы сможете найти в них опору.

4. **Научитесь себя любить.** Согласно японской пословице, «сам себя не уважаешь — и другие не будут тебя уважать». Подумайте: как вы относитесь к себе? какие слова говорите себе в течение дня? что говорите, когда совершаете ошибку? что думаете о себе, когда сталкиваетесь с неудачами? Постарайтесь честно ответить на эти вопросы, это очень важно. Слова, которые вы говорите себе, которыми думаете о себе, формируют вашу самооценку. Если хотите избавиться от застенчивости, вам необходимо научиться любить себя и говорить с собой только в позитивном ключе, забыть о самобичевании и истязании негативными мыслями.

У застенчивости есть такой закон: ты можешь только отдавать себя трагически тем, кто менее всего способен тебя понять.

Лоренс Даррелл.

5. **Сосредоточьтесь на своих преимуществах.** Составьте список своих сильных сторон, включите в него не только хорошо развитые навыки, но и позитивные качества вашей личности. Регулярно просматривайте этот список и размышляйте о своих преимуществах,

старайтесь подмечать, как меняется ваше настроение и отношение к себе, когда вы думаете о себе позитивно. Запомните чувство гордости за себя и обращайтесь к нему в сложных жизненных ситуациях.

Застенчивость состоит из желания понравиться и из боязни неудачи.

Эдмон Пьер-Жен.

6. **Не позволяйте старым огорчениям порождать новые.** У всех бывают неприятности. Не нужно давать им повторения в похожей ситуации. Не думайте, что, если вы сомневались или сделали что-то «не так, как положено», весь мир будет смотреть на вас с осуждением. У других людей достаточно собственных проблем, чтобы следить еще и за вашими.

7. **Не принимайте на свой счет недоброжелательность окружающих.** Если вас обидели, подумайте, что, скорее всего, обидчику самому плохо. Поэтому он «выплескивает» на окружающих свою агрессию, раздражение или злую иронию.

8. **Расширяйте круг общения.** Не замыкайтесь в себе, не избегайте общения с теми, кто к нему стремится. Ваши скрытые достоинства так и останутся незамеченными, если они не будут хотя бы иногда давать о себе знать, пусть не словами, но конкретными поступками или делами.

9. **Формируйте в себе навыки общения.** Вы можете целенаправленно разговаривать с теми людьми, с которыми в обычной ситуации не стали бы общаться из-за своей застенчивости. Начинать можно с коротких разговоров, не ожидая, что из этого выйдет. Наблюдайте за обстановкой, отмечайте любые детали, внимательно слушайте своего собеседника, старайтесь замечать его жесты, сопутствующие им слова. Поддерживайте контакт глаз, прислушивайтесь

к тому, что и как вам говорят, просто смотрите, слушайте и запоминайте. Все эти действия позволят вам избавиться от мыслей, мешающих раскрепощению. Помните: если хотите научиться что-либо делать, необходимо это делать.

10. **Проведите диалог с воображаемым собеседником.** Составьте для себя список людей, перед которыми вы испытываете застенчивость. Поставьте два стула, сядьте на один и представьте, что напротив вас сидит первый человек из списка. Выскажите все, что чувствуете к нему, что думаете о нем. После пересядьте на другой стул и постарайтесь дать ответ с позиции, характерной, на ваш взгляд, собеседнику. Если вы стесняетесь громко говорить или не можете выражать свои мысли, стоит потренироваться перед зеркалом. Нужно поработать над мимикой. Позднее вы сможете апробировать свои достижения перед близкими друзьями и родственниками.

Будешь стесняться, никто не увидит и не оценит.

Игорь Мелькин.

11. **Цените свои успехи.** Застенчивые люди склонны воспринимать удачу как случайность, а промахи как закономерность. Не воспринимайте ваши промахи как трагедию всей жизни. Не сосредотачивайтесь на отрицательном опыте и помните, что единичные случаи не являются общим правилом. Попробуйте извлекать урок из каждого случая неудачи, и в дальнейшем ваши действия станут более эффективными. Помните, что самые интересные события, счастливые случаи и знакомства еще впереди.

12. **Решайте проблемы, а не прячьтесь от них.** Не избегайте ситуаций, в которых испытываете неловкость. Преодолевайте свой страх активными действиями, старайтесь не размышлять о том, что вам сейчас необходимо сде-

лать и как вы это будете делать. Просто делайте то, что нужно, и отслеживайте, как изменяются ваши реакции на происходящие события и насколько легче вам становится контролировать свои эмоции в «пугающей» обстановке. Останавливайте внутренний диалог и перенаправляйте внимание вовне — слушайте собеседников, а не голос в своей голове. Чем чаще вы попадаете в ситуации, которые заставляют чувствовать неуверенность, тем проще вам расслабиться и действовать более раскованно.

Застенчивый человек усваивает даже чужие пороки, гордый обладает только собственными.

Фрэнсис Бэкон.

13. **Составьте список хороших событий.** Заведите блокнот и в течение нескольких недель записывайте в него все хорошее, что с вами происходит. Список приятных событий составляйте ежедневно, потом проанализируйте его:

- Какое количество событий было обусловлено инициативой других людей?
- Сколько их произошло по вашей инициативе?
- Сколько всего было хороших событий?
- Что нужно для того, чтобы их стало больше?

С этого дня каждый раз, когда происходит что-то хорошее, не упускайте это момент из виду и не отказывайте себе в удовольствии им наслаждаться.

4. **Запомните формулу успеха: «Представь. Поверь. Достигни».** Писатель Лео Баскаглиа сказал: «Нам нужно распрощаться с такой вещью, как «никогда». Нам нужно позабыть слова «я не могу». Мы должны выбросить из своего словарного запаса слово «нет» — что за негативное слово! Нам нужно за-

быть о таком понятии, как «безнадежный». Нет ничего безнадежного!».

Пока наш нрав не искушен и юн, застенчивость — наш лучший опекун.

Уильям Шекспир.

Чтобы побороть застенчивость, нужно попытаться взглянуть на себя со стороны. Попробуйте представить себя в двух состояниях — когда совершенно не стесняетесь и когда стесняетесь невероятно сильно. Представьте, как вы преодолеете вторую ситуацию. Постарайтесь превратить неловкую ситуацию в возможность самоанализа и личностного роста. Только стремление и действие приводит к положительному результату.

Во всем надо соблюдать веру, даже в скромности.

Анатоль Франс

Таким образом, застенчивость является и проблемой отдельно взятой личности, и социальной проблемой одновременно. Не случайно в дословном переводе с старославянского языка застенчивость означает «заслониться от окружающих стенами», ведь застенчивый человек психологически возводит вокруг себя стены, которые отделают его от окружающего мира и других людей. Следовательно, чтобы застенчивость была преодолена, должна произойти встреча человека с самим собой — живым, настоящим. Надеемся, что для вас, уважаемые читатели, такая встреча произошла в данной статье, на страницах журнала «Диалог». Помните, что теперь вы в состоянии распознать внешние проявления, физиологические симптомы и внутренние ощущения застенчивости. Остается только применить полученные знания на практике. Поверьте в себя, будьте проще и настойчивее — и увидите, как поменяется ваша жизнь!

Удачи вам!

Высвобождение негативных навязчивых мыслей

Люди, страдающие невозможными расстройством, часто спрашивают: как избавиться от беспокоящих застенчивости пугающих навязчивых мыслей? На мой взгляд, само стремление избавиться от таких мыслей, а также от ощущений, вызываемых ими, является неверной линией поведения.

Прежде чем аргументировать свою точку зрения, приведу пример. Могу предположить, что вам неоднократно приходилось проводить бессонные ночи. Приближался рассвет, и, ворочаясь в постели, вы думали, что скоро придется вставать, идти на работу, что вам предстоит тяжелый день, и заставляли себя как можно скорее уснуть. Тем не менее, это никак не удавалось.

В сущности, засыпание — плавный, естественный процесс, происходящий помимо нашей воли. От нас требуется лишь предаться, скорее даже отдалиться ему, и сладко уснуть. Если в этом процессе появляется навязчивое желание, человек, становясь все более напряженным и беспокойным, начинает действовать во вред самому себе.

Приведу еще один пример, связанный с распространенной мужской проблемой — нарушением эрекции. По сути, половое возбуждение — тоже плавный и не менее естественный процесс, происходящий по мере того, как



Адольф БАКОШ,
выпускник
Сегедского
университета
(Венгрия),
автор программы
Stresszdoki (оказание
психологической
помощи онлайн)

человек предается вызывающему его впечатлению, переживанию. Мужчина, у которого когда-либо возникали такие проблемы, в дальнейшем может испытывать волнение по поводу собственной эрекции, осознанно следить за ней, желать ее. В результате складывается такая же ситуация, как и при засыпании, когда в естественный процесс вторгается препятствующее ему судорожное человеческое желание, что с большой вероятностью приводит к очередной неудаче. Возникает порочный круг: неудача вызывает тревогу, которая, усиливаясь, служит причиной новой неудачи, и т. д. Иными словами, этот процесс сам генерирует и интенсифицирует себя, и чем дольше мы испытываем его воздействие, тем сложнее из него выйти. В запущенных случаях приходится прибегать к помощи специалиста.