Быть застенчивым — значит бояться людей, особенно тех, которые по той или иной причине отрицательно воздействуют на наши эмоции.

Филипп Зимбардо.

Письмо Паулины

Здравствуйте. Обращаюсь к вам с огромной просьбой: подскажите, пожалуйста, как мне победить свою застенчивость и стыдливость. С детства мои родители почему-то все время всем говорили обо мне: «Она у нас такая скромная, такая застенчивая да такая стеснительная…» И вот как-то приклеилось; наверное, внушили. В результате, когда я нахожусь в больших компаниях, то стараюсь ничем не привлекать к себе внимания: говорю только тогда, когда меня спрашивают, на глаза не лезу, хотя иногда так хочется самой завести разговор хоть с кем-нибудь. Я заметила, что моя застенчивость проявляется только тогда, когда вокруг меня собирается пять и более человек (если до пяти, то все нормально). Сейчас мне это особенно мешает: я хочу поступить на факультет журналистики в БГУ (на второе высшее образование), а там, сами понимаете, какие требования. Отказаться от желаемой профессии я не готова, поэтому и пишу вам. Если вы можете помочь мне, ответьте, пожалуйста.

С надеждой Паулина Т.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Как преодолеть застенчивость

Наталия Леонидовна ПУЗЫРЕВИЧ,
кандидат психологических наук, доцент кафедры прикладной психологии БГПУ им. М. Танка

Татьяна Николаевна ПОЛУЯНОВА,
зав. лабораторией клинической психологии и психологического консультирования БГПУ им. М. Танка

Здравствуй, Паулина. Мы внимательно прочитали твое письмо и прекрасно понимаем трудности, с которыми ты столкнулась из-за своей застенчивости: ограниченный круг общения, полное отсутствие новых контактов, подавление собственной инициативы во взаимодействии с окружающими людьми. Естественно, все перечисленное существенно сужает твои возможности для самопрезентации, познания и понимания себя и других. Как окружающим догадаться о твоем богатом внутреннем мире, личностных и профессиональных достоинствах? Ты сама должна их продемонстрировать, не искажая и не уменьшая всего того, что присуще тебе как уникальной личности. Или ты сомневаешься в том, что уникальна? Тогда ответь самой себе: где еще в мире есть абсолютно такой же человек, как ты? Что получается? Ты, Паулина, лишаешь близких тебе людей, твоих друзей и потенциальных знакомых возможности познать тебя как человека с индивидуальным жизненным миром, особенной системой ценностей и исключительным опытом. Разве это справедливо?

> *Застенчивость состоит из желания понравиться и из боязни неудачи.*
>
> ***Эдмон Пьер Бошен.***

Ты пишешь о том, что обратилась к нам за помощью потому, что «отказаться от желаемой профессии не готова». Получается, что твоя будущая профессия журналиста стимулирует тебя к поиску ресурсов для преодоления застенчивости. Это свидетельствует о твоей готовности справиться с этой проблемой. Однако 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 твоей жизни, а затем выработать программу для ее преодоления.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Прежде всего ты должна знать, что твои переживания не уникальны. В последнее десятилетие застенчивость начала рассматриваться как социальное заболевание. От застенчивости страдает намного больше людей, чем может показаться на первый взгляд. Часто она прячется за показной агрессивностью или нелюдимостью человека. Эта черта свойственна более 50 % подростков и юношей и может оставаться проблемой на протяжении всей жизни.

Будешь стесняться, никто не увидит и не оценит.
Игорь Мелькин.

Застенчивость (стеснительность, робость) — это, по словам Филиппа Зимбардо, «состояние психики, характерными чертами которого являются нерешительность, боязливость, напряженность, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков». Как показывает текст письма, все перечисленное у тебя, Паулина, присутствует.

Оксфордский словарь английского языка определяет застенчивого человека как «осторожного в словах и поступках, болезненно робкого», что близко к понятию *трусливый — склонный испытывать страх*. Подумай, чего ты боишься, когда находишься в группе, состоящей более чем из пяти человек? Почему ты считаешь такую группу большой компанией, если, согласно социальной психологии, группа от 2—3 до 20—30 человек считается малой группой?

Согласно тексту письма, в твоем поведении, Паулина, присутствуют три компонента застенчивости:

1) чрезмерное чувство неловкости (ты излишне контролируешь себя в общественных ситуациях);

2) чрезмерная отрицательная самооценка (ты оцениваешь собственные способности преимущественно негативно);

3) чрезмерное отрицательное самовнимание (ты обращаешь слишком много внимания на все действия, которые делаешь неправильно, когда находишься в окружении других людей).

Как проявляются эти три компонента? Во-первых, у застенчивого человека возникают мысли о том, что его индивидуальные качества никому не интересны или не достойны внимания. Он старается ничем не выделяться, что приводит к потере самого себя. Во-вторых, когда застенчивый человек находится в кругу людей, он становится чрезвычайно чувствительным, как будто он поместили в центр этого круга. Возникает беспокойство, заставляющее подвергать сомнению каждый свой шаг. Внимание застенчивого человека сосредотачивается непосредственно на себе самом, на боязни сделать что-то неправильно. Подумай, Паулина, это случайно не о тебе?

Стеснительность в любой ее форме мешает быть самим собой. В полной мере человек раскрывается лишь тогда, когда чувствует себя непринужденно.
Стефан Цвейг.

В чем причина твоей застенчивости? В своем письме ты возлагаешь ответственность на родителей, отмечая, что это они навязали тебе определенный стереотип, приклеили ярлык скромной, застенчивой, стеснительной. С одной стороны, воспитательное воздействие родителей на ребенка бесценно, поскольку представляет собой единственную модель взаимодействия с окружающим миром, доступную малышу. Доверяя родителям, он 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 меняются, и поэтому, если хочешь продуктивных отношений, нужно руководствоваться понятными и принимаемыми окру-

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

жающими людьми ценностями и социальными приоритетами.

Ты, Паулина, самостоятельный, взрослый человек, имеющий определенный жизненный опыт. Ты сама способна дифференцировать, какие стратегии поведения и воспитательные воздействия для твоей жизни продуктивны, а какие нет. Поэтому ссылка на родительское воспитание не может служить оправданием твоей застенчивости. На самом деле родители передали тебе замечательные духовные ценности, однако ты не смогла выделить в них те позитивные стороны, которыми тебе нужно руководствоваться и сегодня. В чем же отрицательные и положительные стороны застенчивости?

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

Уильям Шекспир.

Застенчивость как отрицательная черта характера:

- приводит к ограничению контактов с людьми, не позволяет человеку создавать ситуации нового опыта в социальном плане вследствие неверного представления о природе и правилах человеческих взаимоотношений;
- мешает человеку отстаивать свою систему ценностей, проявлять свои достоинства, свою значимость;
- мешает другим людям давать адекватную оценку достоинствам застенчивого человека;
- провоцирует страх неуспеха, что усиливает беспокойство перед авторитетами и представителями противоположного пола;
- вызывает трудности в осуществлении выбора — ориентирует человека на длительный поиск лучшего варианта действия;
- вызывает смущение и излишнюю озабоченность собственными реакциями, сомнения во всем и прежде всего в собственных словах и поступках, что не позволяет человеку адекватно себя вести и ясно мыслить;
- стимулирует к бесконечному самокопанию, самоедству и самообвинению (застенчивый человек — «без вины виноватый»);
- вызывает постоянные неприятные переживания, развивает тревожность, формирует страх и комплекс неполноценности — в результате накапливаются неотреагированные отрицательные эмоции и энергия растрачивается попусту: вместо того чтобы совершать поступки, человек занят переживаниями.

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

Застенчивость прячется 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.

Застенчивость как положительная черта характера:

- придает человеку вид самостоятельного и самоуглубленного;
- способствует уменьшению уязвимости человека, усиливает самокритику;
- обеспечивает анонимность человека, 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 только уединение способно дать;
- способствует укреплению контактов при сближении с людьми — потеря партнера по общению приводит к необходимости искать другого, а для застенчивого человека это очень болезненный процесс;

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

• дает возможность отстраниться, понаблюдать, чтобы разработать тактику и потом вести себя осмотрительно — человек становится разборчивее во взаимоотношениях с окружающими людьми;

• приводит к осторожности — застенчивый человек не способен причинить боль другим людям, он без труда избегает межличностных конфликтов;

• застенчивые люди обычно сдержанны, скромны, серьезны, уравновешенны, с ними легко уживаться и договариваться, их манеры выглядят утонченными, а поведение оригинальным, загадочным, таинственным;

• застенчивый человек умеет слушать собеседника и предстает перед окружающими в выгодном свете.

Как видишь, Паулина, застенчивость не только является источником трудностей и препятствий для общения, но и обладает большим потенциалом, который нужно уметь направлять в конструктивное русло. Каким образом? Прежде всего нужно четко разделить сферы, в которых симптомы застенчивости тебе мешают или помогают.

Не воображайте, что ваш случай необычайно трудный. Даже те, кто со временем становился самым красноречивым и предприимчивым представителем своего поколения, в начале своей карьеры страдали безотчетным страхом и застенчивостью.

Дейл Карнеги.

О том, что в той или иной ситуации у тебя проявляются эти симптомы, ты можешь понять по определенным ощущениям, переживаниям или внешние признаки: покраснение лица, потливость, дрожание рук, голоса, учащение сердцебиения, стесненное дыхание, скованность движений, желание не поднимать глаз, голосовые спазмы, нарушение интеллектуальных функций (мысли разбегаются). Как только ты, Паулина, отмечаешь появление у себя какого-то из перечисленных признаков, ты оказываешься перед выбором: преодолевать или поощрять свою застенчивость? Выбор за тобой, как и ответственность за его последствия.

Если ты решишься преодолевать негативные проявления своей застенчивости (а мы думаем, что именно с этой целью ты написала нам письмо), ты должна быть готова к продолжительной и кропотливой работе над собой. И мы тебя полностью поддерживаем.

Предлагаем тебе несколько рекомендаций и упражнений.

Самая главная рекомендация:

ПОМНИ, ЧТО У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРАВА.

Какие?

✓ Право отказывать и не чувствовать себя при этом эгоисткой.

✓ 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 свою ответственность за них.

✓ Право на нелогичное решение (но нелогичность не должна наносить вред другим людям).

✓ Право на незнание.

✓ Право быть независимой от чужой жалости и снисхождения.

А вот дополнительные рекомендации.

1. *Распознай свою застенчивость.* Застенчивость каждого человека индивидуальна, может проявляться в различных формах и сопровождаться самыми разными симптомами. Получив полное представление о своей собственной застенчивости, ты совершишь первый шаг к ее устранению. Задай себе вопросы: что представляет собой моя застенчивость? Как она проявляется? В каких ситуациях? Что именно мешает мне действовать так, как я хочу? Какие симптомы застенчивости я заметила, при каких обстоятельствах? Собери как можно больше информации о своей застенчивости, постарайся оформить записи в понятном тебе виде.

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

Лоренс Даррелл.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2. *Не считай синонимичными понятия «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 на мысли о его высокомерии и невоспитанности.

3. *Не сравнивай себя с другими.* Это бесполезное занятие, потому что у каждого человека есть свои достоинства и недостатки. В одну колонку на листе бумаги запиши черты своего характера, которые тебя не устраивают и мешают тебе, а в другую — все, что может эти качества уравновесить. Таким образом, осознав свои достоинства, в сложных ситуациях ты сможешь найти в них опору.

4. *Научись себя любить.* Японская пословица гласит: «Сам себя не уважаешь — и другие не будут тебя уважать». Подумай, Паулина, как ты относишься к самой себе. Какие слова говоришь себе в течение дня? Что говоришь, когда совершаешь ошибки? Что думаешь о себе, когда сталкиваешься с неудачами? Постарайся честно ответить себе на эти вопросы, это очень важно. Слова, которые ты говоришь себе, которыми думаешь о себе, формируют твою самооценку. Если хочешь избавиться от застенчивости, тебе необходимо научиться любить себя и говорить с собой только в позитивном ключе, забыть о самобичевании и самоистязании негативными мыслями.

> *Стеснительность не дает человеку полноценно Жить. Строить карьеру. Создавать семью. Человек постоянно на втором плане.*
>
> ***Светлана Свешни.***

5. *Сосредоточься на своих преимуществах.* Составь список своих сильных сторон, включи в него не только хорошо развитые навыки, но и позитивные качества твоей личности. Регулярно просматривай этот список и размышляй о своих преимуществах, старайся подмечать, как меняется твое настроение и отношение к самой себе, когда ты думаешь о себе позитивно. Запомни чувство гордости за саму себя и обращайся к нему в сложных жизненных ситуациях.

6. *Не позволяй старым огорчениям порождать новые.* У всех бывают неприятности. Но не нужно ждать их повторения в похожей ситуации. Не думай, что если ты ошибешься или сделаешь что-то «не так, как положено», весь мир будет смотреть на тебя с осуждением. У других людей достаточно собственных проблем, чтобы думать еще и за твоими.

7. *Не принимай на свой счет недоброжелательность окружающих.* Если тебя обидели, подумай, что скорее всего твоему обидчику самому плохо. Поэтому он выплескивает на окружающих свою агрессию, раздражение или злую иронию.

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

9. *Формируй в себе навыки общения.* Ты можешь целенаправленно разговаривать с теми людьми, с которыми в обычной ситуации не стала бы общаться из-за своей застенчивости. Начинать можно с коротких разговоров, не ожидая, что из этого выйдет. Наблюдай за обстановкой, отмечай любые детали, внимательно слушай своего собеседника, старайся замечать его жесты, сопутствующие им слова. В разговоре с другими людьми поддерживай контакт глазами, прислушивайся к тому, что они говорят, как говорят, просто смотри, слушай и запоминай. Все эти действия позволят тебе отвлечься от мешающих твоему раскрепощению мыслей. Помни, если хочешь научиться что-то делать, необходимо это делать.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

10. *Организуй диалог с воображаемым собеседником.* Составь для себя список людей, перед которыми ты испытываешь застенчивость. Поставь два стула, сядь на один из них и представь, что напротив тебя сидит первый человек из твоего списка. Выскажи все, что чувствуешь к нему, что о нем думаешь. После пересядь на другой стул и постарайся дать ответ с той позиции, которая, как тебе кажется, характерна для твоего собеседника.

Если ты стесняешься громко говорить или не можешь выражать свои мысли, стоит потренироваться перед зеркалом. Нужно поработать над мимикой. Позднее ты сможешь апробировать свои достижения перед близкими друзьями и родственниками.

11. *Цени свои успехи.* Застенчивые люди склонны воспринимать удачу как случайность, а промахи — как закономерность. Не воспринимай свои промахи как трагедию всей жизни. Не сосредоточивайся на отрицательном опыте и помни, что единичные случаи не являются общим правилом. Попробуй извлекать урок из каждого случая неудачи, и в дальнейшем твои действия станут более эффективными. Помни, что самые интересные события, счастливые случаи и знакомства ещё впереди.

12. *Решай свои проблемы, а не увиливай от них.* Не избегай ситуаций, в которых испытываешь неловкость. Смело преодолевай свои страх активными действиями, старайся не размышлять о том, что тебе сейчас необходимо сделать и как ты это будешь делать. Просто делай то, что должна, и отслеживай, как изменяются твои реакции на происходящие события, насколько легче тебе становится контролировать свои эмоции в «пугающей» тебя обстановке. Останавливай внутренний диалог с самой собой и перенаправляй внимание вовне — слушай собеседников, а не голос в своей голове. Чем чаще ты попадаешь в ситуации, которые заставляют тебя чувствовать неуверенность, тем проще тебе расслабиться и действовать более раскованно.

13. *Запомни формулу успеха: «Представь. Поверь. Достигни».* Писатель Лео Баскаглия сказал: «Нам нужно распрощаться с такой вещью, как никогда". Нам нужно позабыть слово "я не могу". Мы должны выбросить из своего словарного запаса слово "нет" — это за негативное слово! Нам нужно забыть о таком понятии, как "безнадежный". Нет ничего безнадежного!»

Чтобы побороть застенчивость, нужно попытаться взглянуть на себя со стороны. Попробуй, Паулина, представить себя в двух состояниях – когда ты совершенно не стесняешься и когда ты стесняешься невероятно сильно. Представь, как ты преодолеешь вторую ситуацию, и пусть в этом тебе поможет первая ситуация. Постарайся превратить неловкую ситуацию в способ самоанализа и личного роста. Только стремление и действие приводят к положительному результату.

Таким образом, застенчивость является и проблемой отдельно взятой личности, и социальной проблемой одновременно. Не случайно в дословном понимании ***застенчивость*** означает ***заслониться от окружающих стенами***, ведь застенчивый человек психологически возводит вокруг себя стены, которые отделяют его от окружающего мира и других людей. Следовательно, чтобы преодолеть застенчивость, должна произойти встреча человека с самим собой — живым, настоящим. Надеемся, что для тебя, Паулина, такая встреча с самой собой произошла в данной статье на страницах журнала «Диалог». Помни, что теперь ты в состоянии распознать внешние проявления, физиологические симптомы и внутренние ощущения застенчивости. Остается только применить полученные знания на практике. Поверь в себя, будь проще и настойчивее — и увидишь, как у тебя поменяется жизнь!

Удачи!

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ