

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

Как победить застенчивость

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

Филипп Зимбардо.

При упоминании слова «застенчивость» нередко возникают мысли о трудностях, с которыми сталкивается человек, обладающий такой характеристикой: ограниченный круг общения, избегание новых контактов, подавление собственной инициативы во взаимодействии с окружающими людьми. 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.

Скорее всего, вы уже убедились на собственном примере, что застенчивость значительно сужает возможности человека для самопрезентации, познания и понимания себя и других. Никто не будет прикладывать чрезмерных усилий для того, чтобы догадаться о вашем богатом внутреннем мире, личностных и профессиональных достоинствах.

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 самим себе: где еще в мире есть абсолютно такой же человек, как вы? Люди могут быть похожими, но не одинаковыми. Что получается? Вы лишаете 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 начала 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 черта свойственна более 50 % подростков и юношей, и может оставаться проблемой на протяжении всей жизни.

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 такие **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 проявляют себя 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 беспокойство, которое заставляет подвергать сомнению каждый шаг. Внимание застенчивого человека сосредотачивается непосредственно на самом себе и особенно 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.

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, и негативные, от которых стоит отказаться. В чем же отрицательные и положительные стороны застенчивости?

Застенчивость как отрицательное качество:

- препятствует общению, приводит к ограничению контактов с людьми вследствие неверного представления о природе и правилах человеческих взаимоотношений, что не позволяет создавать ситуации нового опыта в социальном плане;
- препятствует человеку выражать собственное мнение, защищать свои права;
- мешает другим людям давать адекватную оценку достоинствам застенчивого человека;
- провоцирует страх неудачи, что усиливает беспокойство перед авторитетами и представителями противоположного пола;
- вызывает трудности в осуществлении выбора;

- 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;
- ориентирует человека на постоянный поиск самого лучшего варианта действия;
- 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 неотрагированные отрицательные эмоции и энергия растрачивается попусту: вместо того чтобы совершать поступки, личность занята переживаниями;

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

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 способно дать только уединение;
- при сближении с людьми «застенчивый» очень дорожит этими контактами, потому что 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 осмотрительно -- человек становится разборчивее во взаимоотношениях с окружающими людьми;
- делает человека сдержанным, скромным, уравновешенным, приводит к осторожности -- застенчивый человек не способен причинить боль другим людям, без труда избегает межличностных конфликтов;
- с застенчивыми людьми легче ужиться и договариваться;
- благодаря застенчивости человек предстает перед окружающими в выгодном свете;
- застенчивого человека ценят как умеющего слушать;
- манеры застенчивого человека выглядят утонченными, а поведение оригинальным, загадочным, таинственным.

Как видите, застенчивость не только является источником трудностей и препятствий, но и обладает большим потенциалом, который нужно уметь направлять в конструктивное русло. Каким образом? Прежде всего нужно четко разделить 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;
- учащение сердцебиения;
- стесненное дыхание;
- опущенные вниз глаза;
- тихий голос;
- скованность движений;

- нарушение интеллектуальных функций (с трудом формулируются мысли).

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, вы 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.

Дополнительные рекомендации:

1. *Распознайте свою застенчивость.* Застенчивость каждого человека индивидуальна, может проявляться в различных формах и сопровождаться самыми 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? Соберите как можно больше информации о своей застенчивости, постарайтесь оформить ее в понятном вам виде.

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 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.
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.

6. *Не позволяйте старым огорчениям породить новые.* У всех бывают неприятности. Не нужно ждать их повторения в похожей ситуации. Не думайте, что, если вы ошибетесь или сделаете 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 отвлечься 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.
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 сделать 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 внимания 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.

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:

- сколько из этих событий были обусловлены 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 событие из виду и не отказывайте себе в удовольствии им насладиться.

14. *Запомните формулу успеха: «Представь. Поверь. Достигни».* Писатель Лео Баскаглия 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 забыть о таком понятии, как «безнадежный». Нет ничего безнадежного!».

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 преодолете вторую ситуацию. Постарайтесь превратить неловкую ситуацию в возможность самоанализа и личного роста. Только стремление и действие приводит к положительному результату.

Таким образом, застенчивость является и проблемой отдельно взятой личности, и социальной проблемой одновременно. Не случайно в дословном переводе со старославянского языка «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 вас, уважаемые читатели, такая встреча с самими собой 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!