

**ЗАСТЕНЧИВОСТЬ - НЕДОСТАТОК  
ИЛИ БОЛЕЗНЬ**

Во всем надо соблюдать меру, даже в скромности.

*Анатоль Франс*

Всем нам порой приходится общаться с незнакомыми или малознакомыми людьми, проявлять инициативу, отстаивать свое мнение. Одного человека это воодушевляет, мобилизует, заставляет активизировать все свои способности и обаяние. Понятно, что ему скорее всего удастся достичь поставленных целей и добиться успеха. Другого, наоборот, такое испытание повергает в трепет: учащается сердцебиение, затрудняется дыхание, выступает пот, язык буквально отказывается произносить нужные слова. Такой человек скорее предпочтет уклониться от свидания или публичного выступления. Тем самым он отрезает себе путь к успеху. Замечено, что застенчивые люди не- многого добиваются в жизни: их карьера складывается не очень удачно, деловые и личные отношения непродуктивны.

От застенчивости страдает гораздо больше людей, чем может показаться на первый взгляд (ведь она нередко прячется за показной агрессивностью или угрюмой нелюдимостью). По данным психологов, застенчивость свойственна более чем половине подростков и юношей, а для многих продолжает оставаться проблемой и на протяжении всей последующей жизни. В чем же причина застенчивости и можно ли с ней бороться? Существуют разные мнения по этому поводу. Но одно ясно наверняка. Вся система семейного и общественного воспитания традиционно построена таким образом, что буквально обрекает человека на застенчивость. Испокон века главным достоинством ребенка считается послушание. И человек с малых лет привыкает к тому, что гораздо легче и спокойнее подчиняться чужим указаниям, чем предпринимать что-либо по своей инициативе. Сделаешь что-то сам - можешь и ошибиться, а за это осудят, а то и накажут. Лучше уж "не высовываться"! И вырастают из послушных малышей робкие юноши и девушки, готовые "отрываться" и буянить исподтишка, но совершенно не способные по-настоящему себя проявить и за себя постоять.

По мнению некоторых специалистов, затруднения в общении вызваны отсутствием необходимых навыков. Если человек не имел возможности освоить приемы продуктивного общения, то он, естественно, опасается попасть впросак. А значит, и помочь ему может соответствующая тренировка - упражнения по технике общения.

Но существует и другая точка зрения. Так, профессор психологии Гарвардского университета Джером Каган считает застенчивость

наследственной чертой. Изучая в течение нескольких лет поведение и физиологическое состояние дошкольников, он обнаружил у застенчивых детей схожие физические и эмоциональные показатели. Так, в течение первого года жизни у них регистрировался учащенный пульс, они были более возбудимы и чаще плакали, чем их общительные сверстники, а в четырехлетнем возрасте у них было выше кровяное давление.

Причем подобные особенности организма проявляются не только в детском возрасте, считает Дж. Каган. Застенчивые взрослые чаще страдают от аллергии, включая сенную лихорадку и экзему, которые считаются наследственными болезнями. Это открытие привело исследователя к выводу, что гены застенчивости и гены иммунной системы - это звенья одной цепи.

Значит, приходится считать застенчивость врожденным пороком? Или все же она возникает из-за недостатка необходимых навыков? Спор по этому вопросу рискует стать бесконечным. Ибо, как заметил кто-то из генетиков, относительно природы человека правильнее сказать, что все на 100 % определяется наследственностью и все на 100 % определяется условиями среды. Это парадоксальное суждение означает лишь то, что наследственность - это предпосылка, а как она разовьется, зависит от множества обстоятельств.

Действительно, у застенчивых родителей далеко не всегда бывают застенчивые дети. Особенно это касается младших детей. Объясняется это просто: младший уступает первенцу в силе и ловкости, и ему приходится добиваться своих целей иными средствами. С малых лет он учится конструктивно общаться, убеждать, идти на компромисс. И застенчивость, даже будучи унаследована, не оформляется в ярко выраженную черту характера.

Подтверждение тому находит американский психолог Стивен Суоми. Обстановка, в которой ребенок воспитывается и приобретает жизненный опыт, может значительно скорректировать запрограммированную в генах предрасположенность к застенчивости. Такое заключение С. Суоми сделал, наблюдая в лаборатории макак, гены которых, как известно, практически идентичны человеческим. Застенчивые малыши, отданные на воспитание в сплоченные и хорошо приспособленные к выживанию группы обезьян, активно перенимали модель поведения и впоследствии становились лидерами среди сверстников.

Таким образом, очевидно: даже если считать застенчивость наследственной болезнью, необходимо признать - она излечима. Избавиться от этой черты характера помогут несколько простых рекомендаций, разработанных психологами.

- **Перестаньте сравнивать себя с другими.** Застенчивый человек убежден, что он проигрывает в сравнении с окружающими. Однако человек вообще неважный объект для сравнения. Каждый в чем-то превосходит другого, а в чем-то уступает. Надо не преувеличивать

свои недостатки и осознавать достоинства. Составьте список ваших личных черт, состоящий из двух колонок. В левую выпишите все, что вас не устраивает и огорчает, в правую - все то, что может это уравновесить. Ведь даже на самую застенчивость можно взглянуть иначе. Например: "Я не выскочка, не назойлив, не агрессивен. Люди считают меня скромным и покладистым". Осознав свои достоинства, легче найти в них опору в сложных ситуациях.

- **Не позволяйте старым огорчениям порождать новые.** С любым человеком случаются неприятности. Каждый из нас может вспомнить, как его отвергли, высмеяли, унизили. Для многих это становится непреодолимым препятствием к новым достижениям. Вспоминая о прошлых огорчениях, застенчивый человек с трепетом ждет, что в похожей ситуации они обязательно повторятся. Вовсе не обязательно! Просто вы, наверное, когда-то совершили ошибку, которую больше не повторите.
- **Не принимайте на свой счет недоброжелательность других людей.** Чаще всего грубость, агрессивность, злая ирония - это выражение каких-то внутренних переживаний и конфликтов того человека, который так себя ведет. Если вас кто-то обидел, это не значит, что вы плохой. Скорее всего - самому обидчику плохо. Это у него проблемы, а не у вас.
- **Расширяйте свой круг общения.** Застенчивые люди склонны замыкаться в себе. Но порой достаточно лишь принять приглашение в какую-то компанию, чтобы понять: никакие опасности мне не грозят, я могу чувствовать себя спокойно. Не избегайте общения с теми, кто к нему стремится. И вы постепенно избавитесь от замкнутости.
- **Формируйте у себя навыки общения.** Хорошая помощь в этом - пособия по практической психологии, которых в последние годы издано немало. Помогают и упражнения перед зеркалом, и ролевые игры. В преддверии ответственной встречи или публичного выступления не пренебрегайте предварительной подготовкой, репетицией. Домашними заготовками пользуются многие блестящие ораторы, артисты и политики.
- **Ни в коем случае не "лечитесь" алкоголем.** Лишняя рюмка скорее породит не раскованность, а развязность. Сожаления об этом лишь усугубят застенчивость.
- **Цените свои успехи.** Застенчивый человек склонен воспринимать свои промахи и огорчения как закономерность, а удачи - как случайность. Если изменять свой взгляд - фиксировать успехи и вознаграждать себя за них, - скоро станет ясно: оснований для уныния не так уж и много.
- **И самое главное - решайте свои проблемы, а не**

**отворачивайтесь от них!** Успех никому не гарантирован, но он вероятен. И только активное стремление к нему повышает эту вероятность.

### **ТЕСТ: Свойственна ли вам застенчивость?**

Если, оглянувшись на наших знакомых, мы попытаемся понять, что же позволяет человеку преуспевать в жизни, то немало удивимся.

Оказывается, процветание, уважение и даже любовь гораздо благосклоннее вовсе не к тем, кто здоровее, умнее, красивее, богаче... Нет, рецепт счастья иной, и он прост - решительность. А вернейший признак неудачника - неуверенность в себе. Что же представляет собой это явление, так коверкающее многим жизнь? Проявления его всем знакомы, это такие часто встречающиеся "симптомы", как застенчивость, стеснительность, зажатость, ощущение неполноценности, закомплексованность, робость.

Проверить, насколько они свойственны вам, поможет несложный тест:

1. Бывало ли, что вы покупали вещь только потому, что вам трудно было сказать "нет" продавцу?
2. Если кто-либо громко разговаривает в общественном транспорте или в театре, стесняетесь ли вы попросить его быть потише?
3. Трудно ли вам спросить о чем-нибудь незнакомого человека?
4. Испытываете ли вы напряжение при необходимости поддерживать разговор в малознакомой компании?
5. Неловко ли вам критиковать друзей, если они очевидно не правы?
6. Оказываетесь ли вы в замешательстве, не зная, что ответить, если вам делают комплимент?
7. Часто ли вы чувствуете, что люди используют вас в своих интересах?
8. Трудно ли вам отказать хорошему знакомому, когда вы понимаете, что его просьба неразумна?
9. Бывает ли, что вам неудобно отказать дать свой номер телефона при настойчивой просьбе, если вы не хотите поддерживать знакомство?
10. Считают ли вас ваши дети или подчиненные по службе слишком мягким?
11. Чувствуете ли вы зажатость и трудность спонтанного самовыражения в интимных отношениях?
12. Предпочитаете ли вы чаще подавлять свои чувства, вместо того чтобы открыто и искренне выражать их?

Американские психологи, разработавшие этот психологический инструмент, считают, что, если вы ответили утвердительно больше чем на три вопроса, можно предположить, что вам свойственна выраженная неуверенность в себе и, возможно, низкая самооценка. В результате в вашей жизни могут накапливаться проблемы и неудачи.

## **Лекарство от застенчивости**

*Английский актер М. Стюарт прославился как пародист, умеющий точно скопировать голос, интонации, манеру петь и говорить, мимику и жесты не только других артистов, но и государственных деятелей своей страны. Блестящие выступления по телевидению принесли Стюарту большой успех. На вопрос, как он пришел к своему любимому жанру, актер рассказал, что в детстве и юности отличался болезненной застенчивостью. Ему стоило невероятных усилий заставить себя обратиться, скажем, к продавцу или выяснить у кондуктора автобуса, скоро ли нужная остановка, спросить у прохожего дорогу и т. п. Он испытывал мучительное смущение перед официантом, так что не мог заказать себе обед в кафе.*

*Страдая от такой стеснительности и пытаясь ее преодолеть, Стюарт наконец нашел выход: разговаривая с незнакомыми людьми, воображал себя кем-то другим, важным и значительным. И говорил соответствующим тоном - подражая надутому сановнику, иногда отставному военному, порой хозяину фабрики, на которой работал. И помогло! Неловкости, скованности и застенчивости в общении больше не испытывал.*

*Друзья вскоре обратили внимание, что он копирует других очень похоже и это получается забавно и весело.*

*С этого начался путь к успеху на эстраде.*