

Наталья Иванова

Как избавиться от застенчивости. Пошаговая инструкция



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
И21

Иванова Н.

Как избавиться от застенчивости. Пошаговая инструкция
/ Иванова Н.; с участием Бургардт (фотограф) П. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 92 с.

ISBN 978-5-532-05433-2

Застенчивость - проблема, остающаяся актуальной во все времена. Каждый день где-то на земном шаре рождается стеснительный ребёнок, которому очень трудно приспособиться к жизни в нашем обществе. В своём кратком руководстве автор Наталья Иванова делится своим личным опытом избавления от застенчивости, приводя примеры из своей жизни и упражнения для работы над собой. Вместе с автором вы пройдёте весь путь освобождения от стеснительности от осознания того, что стоит за этой проблемой, до полного раскрепощения, начнёте любить себя, принимать свой характер и внешность и научитесь общаться с окружающими!

Вступление

Об удаче я думаю, что иногда она есть, а иногда её нет. На всякий случай я написал для неё эту песню.

Давид ДеМария, комментарий к песне «Despertaré cuando te vayas» – «Я проснусь, когда ты уйдёшь»

Кажется, в том динамично развивающемся мире, в котором мы живём сегодня, нет места таким качествам, как робость и неуверенность. И если ты хочешь оставаться в нём на плаву, то ты обязан ему соответствовать. Достаточно открыть любую вакансию, и ты обязательно увидишь в списке необходимых личных качеств для приёма на работу такие, как энергичность, активность и коммуникабельность (кажется, даже дворник, и тот должен махать своей метлой уверенно!). Да и для завязания знакомства с представителями противоположного пола необходимо быть смелым и решительным, хотя бы на первых парах. Каждый сегодня стремится быть деятельным, инициативным, общительным для того, чтобы не потеряться в бешеном ритме жизни. И тем сложнее застенчивым людям, что есть среди нас, выжить в этом мире активных и уверенных в себе. А таких застенчивых людей, на самом деле, не так уж и мало, как может показаться на первый взгляд. Ведь они часто скрывают свою застенчивость под маской простой скромности, холодности и отчуждённости, либо напускной важности из страха и стыда быть не такими, как все.

В детстве и юности я была очень застенчивым ребёнком. Я была настолько застенчивой, что общалась только со своими родителями и родственниками. Вплоть до старших классов школы у меня не было друзей. Когда незнакомые люди меня о чём-то спрашивали, я отвечала только «да», «нет» или «не знаю», чаще «не знаю», и никогда не смотрела в глаза своему собеседнику. Был довольно долгий период в моей жизни, когда я мечтала пойти к психологу и избавиться, наконец, от своей проблемы. Однако я так этого и не сделала. И как вы думаете, почему? Потому что я была застенчивой!

И я просто не могла представить себе, как я буду рассказывать о своих личных переживаниях незнакомому человеку. Более того, мне было ещё и стыдно признаться кому-либо ещё в своей застенчивости. Ведь быть застенчивым было не модно! До настоящего момента я даже не могла произнести это слово. На протяжении долгих лет настолько, насколько я могла, я старалась казаться просто немного скромной, неразговорчивой, безразличной, какой угодно, лишь бы не быть застенчивой. И только теперь, когда мне уже 30, я, наконец, могу сказать без стыда, что да, когда-то я была застенчивой. И несмотря на то, что есть люди, которые меня по-прежнему таковой называют, и у меня всё же осталось ещё несколько непроработанных внутренних комплексов, я себя сама застенчивой уже очень давно не считаю. А это самое главное. Ведь моя психологическая проблема больше не мешает мне вести ту жизнь, которую я хочу, спокойно общаться с другими, иметь свою личную жизнь и работать.

Тогда, много лет назад, когда я поняла, что не смогу обратиться к психологу за помощью, я осознала, что у меня нет выбора, и я должна стать психологом самой себе, разобраться в причинах своей застенчивости и разрешить свою проблему раз и навсегда. И у меня это получилось. Правда, на это потребовалось время.

Теперь же я создала нечто вроде краткого руководства или учебного пособия, основанного на моём личном опыте и наблюдениях, о том, как избавиться от застенчивости, для тех, кто страдает от той же проблемы, что и я, и для тех, кто, как и я, чувствует, что не может обратиться к специалисту. А ещё мне бы хотелось своей работой пополнить ряд книг на тему застенчивости на полках в книжных магазинах. Ведь на самом деле на эту тему написано удивительно мало из того, что имеется в открытом доступе.

Самой известной книгой, посвящённой этой проблеме, остаётся, несомненно, книга Филипа Зимбардо «Как побороть застенчивость» («Shyness – What it is. What to do about it»), в которой знаменитый американский психолог очень подробно описал явление застенчивости и представил множество различных упражнений и методик для преодоления её для людей разных возрастов.

Должна сказать, что я впервые наткнулась на его труд совершенно случайно, когда была студенткой на последних курсах и уже практически избавилась от своей проблемы. Я прочитала книгу с большим интересом и очень пожалела, что она не попала ко мне в руки раньше, когда тема застенчивости была для меня по-настоящему актуальной. С другой же стороны, я была удивлена тому, что некоторые приёмы, которые господин Зимбардо рекомендовал для преодоления стеснительности, по своей сути совпали с тем, что я делала неосознанно, ещё будучи ребёнком, пытаясь стать более уверенной в себе. Это были те приёмы, которые, как говорил господин Зимбардо, оказались наиболее действенными при работе с застенчивыми людьми в его клинике по лечению застенчивости. Множество других стеснительных юношей и девушек также проделывали подобные вещи, и они им помогли, что означает, что данные приёмы работают и могут быть полезны и другим. Но в то же время были и мои личные открытия, которые я сделала сама для себя, борясь со своей застенчивостью, отражение которых я не нашла в книге американского психолога, и которыми я бы очень хотела поделиться с вами.

Я также встречалась с некоторыми книгами, посвящёнными детской застенчивости и предназначенными родителям, такими, как, например, книга Т. Л. Шишовой «Застенчивый невидимка», или книга Н. А. Богачкиной и Р. Н. Сиренко «Как преодолеть детскую застенчивость».

Моё же учебное пособие адресовано в большей степени подросткам и взрослым, которые чувствуют себя застенчивыми.

Конечно, все мы разные. И я признаю, что то, что подошло мне, вовсе не обязательно должно подойти вам. Может быть, вы сумеете найти свой собственный подход к своей проблеме. И тем не менее, есть и большая вероятность того, что если какой-то метод помог одному человеку, то он поможет и другому. Поэтому я приглашаю вас вместе со мной в путешествие по изучению сути застенчивости и последующему устранению её. Мы начнём с того, что разберёмся в самом феномене этого психологического заболевания, а затем посмотрим, как можно постепенно избавиться от него. А так как

по образованию я романо-германский филолог и очень люблю художественный перевод, то я снабдила большинство глав своего пособия эпиграфами, представляющими собой цитаты из моих любимых современных песен на испанском и французском языках в моём переводе¹. Думаю, эти цитаты будут также полезны вам, поскольку они несут в себе интересные мысли и могут стать для вас дополнительной мотивацией для работы над собой. Итак, отправляемся в путь. Но прежде небольшой совет для друзей и родственников застенчивых людей.

¹ Переводы этих песен целиком, и не только, можно найти на моей авторской страничке на сайте es.lyrsense.com – <https://es.lyrsense.com/authors/naty>

Совет для друзей и родственников застенчивых людей

*Можно сказать, что у нас у всех есть
Свой ангел-хранитель.*

*Можно сказать, вполне можно сказать,
Что это ты!*

Амур «On dirait» – «Можно сказать»

Никогда не говорите своему застенчивому другу «Не стесняйся!», ибо нет других слов, которые могли бы ранить застенчивого человека больше, чем эти. Для большинства людей, обычно не испытывающих проблем в общении, это совершенно безобидная подбадривающая фраза, однако стеснительным людям она наносит огромный вред, даже если порой они и сами не осознают этого. Ведь слыша такое от вас, ваш застенчивый товарищ тут же понимает, что вы видите его проблему, а это значит, что ничего в нём не изменилось, он как был застенчивым, так и остался. И он начинает винить себя в этом, и в итоге чувствует себя неуверенно и ещё больше замыкается в себе. Для любого нормального застенчивого человека застенчивость – это его недостаток, от которого он страстно желает избавиться, ведь он мешает ему жить. А согласитесь, никому не будет приятно, если ему постоянно будут напоминать о его недостатках.

Подобную же ошибку совершают и многие родители, которые видя плохую успеваемость своего ребёнка в школе, говорят ему: «Ты дурак», тут же повесив на своего малыша обидный ярлык. И если ребёнку часто приходится слышать «ты дурак», «ты дурак», «ты дурак», даже если он изначально и не был с этим согласен, в конечном итоге он начинает в это верить, расстраивается, смиряется с положением дел и перестаёт вообще что-либо делать, чтобы исправить проблемы с успеваемостью. Конечно, сказать «Не стесняйся!» – это всё же лучше, чем напрямую сказать «Ты застенчив». Но тем

не менее застенчивый человек воспринимает эти слова именно так, именно как признание его застенчивости, пусть и завуалированное.

Впрочем, бывает и хуже. Раньше у меня были знакомые, которые, несомненно, лишь с благими намерениями, периодически мне говорили: «Ты мне так нравишься, но ты такая застенчивая. Тебе надо быть как-то поживее, больше общаться с другими, что ли». И как я должна была на это реагировать? Сказать такие слова застенчивому человеку всё равно что сказать толстому человеку, у которого проблемы с обменом веществ: «Ты мне так нравишься, но ты такой толстый. Ты бы ел поменьше, что ли». И, как вы думаете, как толстый человек на эти слова отреагирует? Лично я думаю, что он обидится. Ведь он и так прекрасно знает, что он толстый, и, скорее всего, из всех сил старается избавиться от своего недостатка, но как бы мало он ни ел, хуже он, к сожалению, не становится, поскольку у него есть определённые проблемы со здоровьем. Нет, наверное, если вы любите своего толстого друга, вы никогда ему такое не скажете, а скорее, наоборот, сделаете всё, чтобы заставить его забыть о своей проблеме и помочь ему полюбить себя таким, какой он есть.

Почему-то, когда речь идёт о каком-то явном физическом недостатке, нам просто представить себя на месте другого человека и понять, что он чувствует, а когда мы говорим о недостатке психологическом, то нет. Это не очевидно для нас. На самом деле, людям, у которых нет проблем с общением, очень трудно понять тех, у кого они есть. Ведь для таких общительных людей не составляет никакого труда просто подойти к своему однокласснику в университете, коллеге по работе или незнакомому человеку на улице и о чём-то спросить. Для них это совершенно естественно, так же, как есть, спать или дышать. А вот для застенчивых людей нет. Это неестественно. Это стоит им огромных усилий, если вообще представляется возможным. Наверное, вы бы не стали говорить паралитику: «Когда ты уже начнёшь двигаться?». В данном случае это было бы не только обидно, но ещё и жестоко. Ведь вы же прекрасно понимаете, что этот человек не двигается вовсе не потому, что он этого не хочет, а потому что не может. А застенчивость, по сути, когда она по-настоящему сильная, глубокая, сродни внутреннему параличу, который

не позволяет человеку действовать и говорить тогда, когда он этого хочет. Очень часто во время какого-нибудь собрания, когда у застенчивого человека появляется какая-то интересная мысль, ему очень хочется ей поделиться с остальными, выразить её. И, бывает, он даже открывает рот, чтобы это сделать, но сказать не может, потому что слова как будто бы застревают у него в горле, и в итоге, как говорят испанцы, он остаётся «со словом во рту» (*con la palabra en la boca*). Должна сказать, что это ужасное чувство.

И, тем не менее, если вы хотите помочь своему застенчивому другу или родственнику, вы можете это сделать, только прямо противоположным образом. Вместо того, чтобы указывать своему другу на его недостаток, о котором он и так знает, обращайтесь лучше его внимание на его достоинства, таким образом, повышая его самооценку и позволяя ему почувствовать себя увереннее. Почаще делайте ему комплименты по поводу того, что у него хорошо получается. Например, если ваш друг хорошо играет на гитаре, говорите ему о том, как вам нравится его слушать. И особенно часто делайте комплименты, касающиеся умения вашего друга общаться. Ведь такие комплименты являются самыми ценными для застенчивого человека. При этом это вовсе не значит, что нужно врать! Скажем, если во время беседы с вашими новыми знакомыми, ваш застенчивый друг не сказал ни слова, пожалуй, не стоит ему говорить: «Ты был таким красноречивым сейчас». Ведь он тут же поймёт, что вы ему льстите. Но подмечайте небольшие успехи вашего друга в общении. И если вы видите, что в какой-то ситуации он был более разговорчив, чем обычно, обязательно скажите ему об этом после: «Знаешь, ты так хорошо говорил сейчас». И это даст сразу же очень хорошую мотивацию вашему другу продолжать и дальше работать над собой. Помните про знаменитую баночку с комплиментами Эль Вудс из фильма «Блондинка в законе – 2»? Комплименты, которые мы дарим окружающим, способны творить чудеса.

А если вы видите, что у вас особенно нет поводов, за что хвалить своего друга, то найдите их. К примеру, вы всегда можете сказать: «Мне так нравится общаться с тобой. Ты всегда внимательно слушаешь меня и понимаешь, как никто другой». И, между прочим, очень

возможно, что это будет правдой. Ведь застенчивые люди очень восприимчивы от природы. Поэтому они так болезненно и реагируют на критику и замечания других в свой адрес. А восприимчивые люди самые внимательные и чуткие слушатели. Ведь они знают по себе, как больно могут ранить чьи-то обидные слова, и относятся к другим так, как им бы хотелось, чтобы к ним относились.

Будьте же внимательны и вы к своему застенчивому другу или родственнику. На самом деле, от вас зависит то, насколько быстро ваш приятель справится со своей проблемой, или наоборот. Своими комплиментами, похвалой и поощрениями вы можете значительно повысить самооценку вашего друга и очень помочь ему на пути избавления от застенчивости.