

*Эта книга посвящается нашим детям,
Адаму, Заре и Тане Зимбардо,
Лизе и Адаму Рэдл,*

*а также нашим студентам — и застенчивым,
и не застенчивым*

Philip G. Zimbardo, Shirley L. Radl

THE SHY CHILD

A DOLPHIN BOOK
DOUBLEDAY & COMPANY, INC.
GARDEN CITY NEW YORK

Филип Зимбардо, Ширли Рэдл

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Перевод с английского



Москва 2015

УДК 159.922.7
ББК 88.413-8
3-62

Переводчик Е. Долинская

Зимбардо Ф.

3-62 Застенчивый ребенок / Филип Зимбардо, Ширли Рэдл ;
Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2015. — 380 с.

ISBN 978-5-91671-444-9

Застенчивость — вовсе не невинная странность, как это кажется на первый взгляд, а настоящий враг, беспощадный и коварный. По результатам психологических опросов, более 40% людей считают себя застенчивыми и страдают от этого. Фобией номер один остается выступление перед аудиторией, уверенно опережая аэрофобию, боязнь насекомых, темноты и даже страх болезней и смерти. Для робких и застенчивых людей жизнь оборачивается настоящей тюрьмой и кошмаром. Особенно страдают дети, чье эмоциональное здоровье буквально разрушается под давлением внутренних страхов, порожденных патологической застенчивостью. Однако, как утверждает Филип Зимбардо, социальный психолог с мировым именем и выдающийся специалист в своей области, этот недуг поддается лечению. В книге «Застенчивый ребенок» он самым тщательным образом разбирает феномен застенчивости и причины ее возникновения и дает конкретные рекомендации, с помощью которых можно разрешить многие проблемы, так или иначе связанные с застенчивостью, развить в ребенке высокую самооценку и доверие к окружающим и помочь ему вырасти здоровым, полноценным и уверенным в себе человеком.

УДК 159.922.7
ББК 88.413-8

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© Philip G. Zimbardo, Inc., 1981
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2015

ISBN 978-5-91671-444-9 (рус.)
ISBN 0-385-18175-2 (англ.)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава первая

В чем загадка застенчивости?7

Глава вторая

Чем родители могут помочь своим застенчивым
детям? 51

Глава третья

Преодоление застенчивости 85

Глава четвертая

Ребенок как социальный объект..... 130

Глава пятая

Дошкольный возраст (от 2 до 6) 173

Глава шестая

Младший школьный возраст (от 6 до 12) 212

Глава седьмая

«Лучшие» годы жизни (от 12 до 17)..... 272

Глава восьмая

Студенческие годы (от 17 и далее).....311

Глава девятая

Настольная книга застенчивости студента334

Глава десятая

Конец застенчивости362

Библиография.....372

Глава первая

В ЧЕМ ЗАГАДКА ЗАСТЕНЧИВОСТИ?

Наверное, в самую последнюю очередь люди, ожидающие рождения ребенка, думают о том, будет ли он робким и застенчивым. Обычно нас волнует только здоровье новорожденного. Когда он, наконец, появляется на свет, мы пересчитываем крошечные пальчики на его ручках и ножках и, становясь родителями, отправляемся в увлекательное путешествие. Мы ведем статистику изменения роста и веса нашего малыша, записываем его первые слова и фиксируем самостоятельно сделанные шаги, покупаем и читаем своему чаду книжки, чтобы привить ему с младых ногтей любовь к чтению, а теперь даже приобретаем компьютеры, чтобы ребенок со временем непременно стал математическим гением.

Концентрируя внимание на развитии моторно-двигательных и языковых навыков ребенка и его образовании, родители, воспитатели, учителя и даже детские психологи забывают о его социальном и эмоциональном росте. Совсем недавно профессио-

нальные детские воспитатели осознали, насколько серьезными могут быть последствия пренебрежения и невнимательного отношения к эмоциональному здоровью детей. Как точно подметил автор статьи, опубликованной в *Sage Foundation Report*, «несмотря на огромное количество научных исследований на тему детского развития, проведенных за последние 20 лет, изучение эмоционального развития детей до сих пор значительно отстает от других аспектов этой науки».

Обычно мы замечаем, что с ребенком не все в порядке, слишком поздно, когда *он уже* запуган целым миром. Некоторые родители и учителя не уделяют эмоциональному здоровью ребенка никакого внимания, если он хорошо себя ведет и не создает своим поведением проблем. А другие даже хотели бы, чтобы их дети были застенчивыми и робкими. Такие люди в воспитании детей обычно руководствуются следующими принципами: «молчание — золото», «детей должно быть видно, но не должно быть слышно» и «главное — послушание». К счастью (для наших детей), не все родители и вообще взрослые люди, которым дети привыкли доверять, решают вопрос детского воспитания таким образом. Некоторые испытывают неловкость, когда их любимое чадо в ответ на внимание, проявленное со стороны постороннего человека, убегает либо прячется за маму или папу. Кроме того, я думаю, многие родители согласятся с точкой зрения мамы шестилетнего ребенка, написавшей нам письмо следующего содержания:

Моей дочери шесть лет. Она безумно застенчивый ребенок и страдает от очень низкой самооценки. Ее переходящая всякие границы робость стала причиной множества проблем в общении как с ровесниками, так и со взрослыми. Она даже была зачислена в подготовительный класс вместо первого из-за неумения общаться с детьми ее возраста. Она с большим трудом приспосабливается к новым ситуациям. Я боюсь, что моя дочь постоянно будет отставать в учебе из-за эмоциональных проблем.

Она не умеет контактировать с людьми. У нее такой богатый внутренний мир, но он не находит выхода вовне. Я знаю, она может быть нежным, восприимчивым ребенком. Однако окружающий мир кажется ей враждебным. Ей нужно помочь.

*Отрывок из письма,
адресованного доктору Зимбардо*

Эта женщина, подобно многим другим родителям, очень обеспокоена застенчивостью своего ребенка и считает, что робость и пугливость могут испортить жизнь ее дочери. Она пытается найти ответы на свои вопросы, пока еще не слишком поздно.

Совершенно очевидно: все, что угнетает или удручает вашего ребенка, — например, неумение общаться со сверстниками или выражать собственные чувства и мысли — это угроза его здоровью. Позже мы сможем убедиться в том, что именно такими бывают последствия излишней застенчивости, разрушающей человеческие отношения.

А теперь хорошие новости. Вот уже на протяжении девяти лет мы работаем с тысячами людей (американцами и представителями других культур), проводим работу с застенчивыми подростками, их родителями и учителями, ведем наблюдение за поведением в классах школьников всех возрастов, проводим исследования, основанные на сравнительном анализе стеснительных людей и людей, напрочь лишенных застенчивости. Благодаря всем этим многочисленным исследованиям мы установили не только последствия патологической застенчивости, но и ее причины, а также способы ее преодоления и предотвращения. Целью этого поистине новаторского исследования, проведенного в рамках Проекта по изучению застенчивости, который был организован Стэнфордским университетом, является изучение причин многоликой человеческой застенчивости и неуверенности в себе. В стенах Стэнфордской клиники застенчивости (вместе с Мэг Марнелл и Рошель Крамер) мы разработали различные методики — стратегического и тактического характера, — направленные на то, чтобы помочь застенчивым людям совладать со своей робостью и решить связанные с ней проблемы.

С точки зрения исследователя и профессионала, синдром застенчивости — очень интересный феномен. Застенчивость социальна по своей природе: она возникает там, где два человека вступают в контакт, или, скорее, там, где два человека не могут наладить контакт друг с другом. Чарльз Дарвин еще в 1890 году отметил, что застенчивость чаще всего проявляется

румянцем — «наиболее специфичной человеческой особенностью». Если подвергнуть эту проблему более глубокому анализу, то становится очевидным тот факт, что робость и застенчивость заставляют человека наиболее остро чувствовать свободу и ее отсутствие. Действительно, застенчивость можно понимать как добровольное лишение себя свободы. Во многом эта ситуация похожа на тюремное заключение, когда узников лишают прав на свободу слова, свободу вступать в отношения и т. д. Чем дольше мы изучаем динамику развития застенчивости, тем большее количество мифов теряют свою актуальность и тем больше всплывает любопытных парадоксов. Например, чего стоит история добропорядочного, застенчивого паймальчика, который в итоге прославился как серийный убийца.

Однако даже бесстрастный взгляд специалиста не поможет справиться с болью, которую мы как родители испытываем при виде страданий ребенка, когда он пытается найти общий язык со своими ровесниками и теряется, не зная, что нужно сделать, чтобы снискать их одобрение. Вот что пишет об этом Анна:

В юности я была настолько застенчива, что к 19 годам у меня начались серьезные проблемы с эмоциональным здоровьем и мне понадобилась профессиональная помощь. Взросление — вообще довольно болезненный процесс, а застенчивость делает его просто мучительным. Окружающие меня люди не могли понять, почему я веду такую скучную жизнь, лишённую всяких эмоций,

но я-то прекрасно знала, что всему виной моя гипертрофированная застенчивость. Я всегда жутко завидовала людям, умеющим быстро находить общий язык с другими, а также тем, кто умеет выражать свои мысли и чувства... Не только я, но и окружающие меня близкие люди безмерно страдали от моей «болезни», которая длилась 64 года!

Застенчивость может стать настоящей тюрьмой и кошмаром для робких студентов, которых в свое время не научили «работать в коллективе» и выступать перед аудиторией. Представьте себе, студентка первого курса юридического факультета (притом, что на вступительных экзаменах она набрала 3,94 балла, а высшим баллом является 4) не смогла закончить даже первой четверти учебного года, поскольку, по ее собственному выражению, «была настолько стеснительной, что на занятиях сгорала от страха и молилась всем богам одновременно, чтобы меня, не дай бог, ни о чем не спросили». Эта девушка показывала прекрасные результаты на общих экзаменах, но как только ей приходилось делать доклад перед всей группой, земля уходила у нее из-под ног.

Однако нет ничего удивительного в ее страхе. Согласно не так давно проведенному опросу, в котором приняли участие 3000 человек, подобный страх — самое обычное явление. В ответ на вопрос «Чего вы боитесь больше всего на свете?» люди называли темноту (12-е место), самолеты (8-е место), смерти и болезни, которые разделили между собой 6-е место.

По 22% набрали и разделили 3-е место ответы «боязнь финансовых проблем» и «боязнь насекомых», 2-е место и 32% набрал ответ «боязнь высоты», и, наконец, 1-е место и 41% достались ответу «выступление перед аудиторией».

Согласно результатам наших исследований, в среднем 42% опрошенных, или два человека из пяти, признают себя застенчивыми людьми. Кроме того, многие из тех, кто в настоящий момент не считают себя застенчивыми, являлись таковыми в прошлом. То есть в целом 80% опрошенных ответили, что они страдают излишней застенчивостью в данный момент или страдали ею в прошлом. Большинство из тех, кто признал себя застенчивым, полагают, что застенчивость – это «серьезная проблема», причиняющая массу неудобств и неприятностей.

Вполне возможно, что вы не считаете себя застенчивым человеком, однако время от времени испытываете это неприятное чувство. Существует определенная разница между «хронически» неуверенными в себе людьми, застенчивость которых носит постоянный характер, является практически неотъемлемой чертой их характера, и людьми, испытывающими временные затруднения в общении с другими людьми. Для последних причина такого поведения заключается в самой коммуникативной ситуации, заставляющей человека испытывать определенную неуверенность и вести себя неестественно. В качестве помощи таким людям мы рекомендуем в первую очередь по-новому взглянуть на свою застенчи-

вость — как на вполне нормальную реакцию в отдельных случаях.

В 1977 году в своих исследованиях мы обращали особое внимание на определенные возрастные категории и обнаружили, что процент студентов, страдающих от застенчивости, совпадает с процентом застенчивых людей более зрелого возраста — около 40%. Когда же мы отдельно исследовали студентов младших курсов, эта цифра подскочила более чем до 50% со значительным «преимуществом» в пользу женского пола. Зачастую застенчивость — симптом множества проблем, сопровождающих нас в юном возрасте. Особенно часто такие проблемы возникают у представительниц женского пола в период, когда девочка становится женщиной. Мы провели ряд индивидуальных консультаций с представителями этой категории, для того чтобы лучше изучить феномен юношеской застенчивости. (В седьмой главе мы подробнее остановимся на причинах того, почему большая часть юношей и девушек в той или иной степени страдает от застенчивости.)

В случае с детьми младшего возраста мы не обнаружили столь значительной разницы между поведением на людях и их истинной сущностью, которую они доверяют только личному дневнику и самым близким друзьям. Обычно дети ведут себя достаточно естественно и в общении с посторонними людьми обходятся без масок.

Исследование по изучению поведения учеников начальной школы, проведенное представительницей

нашей исследовательской группы, Труды Соломон, показало, что в этой возрастной категории, так же как и во взрослой категории, широко распространено мнение о себе как о застенчивом человеке — такими считают себя 42% опрошенных учеников. Однако в данном случае (были опрошены ученики школ в Окленде, Ричмонде и Калифорнии, 204 из которых, в возрасте от 9 до 13 лет, признали себя чрезмерно стеснительными) не было установлено особых различий между ответами девочек и мальчиков. Но среди учеников была замечена явная тенденция бурного роста застенчивости в момент перехода из пятого в шестой класс. Это подтверждают данные исследования, проведенного среди студентов младших курсов высших учебных заведений, которое доказало, что с наступлением юности степень застенчивости обычно возрастает.

Мы предложили этим школьникам список качеств характера (например, активность — пассивность, сдержанность — страстность и т.д.) и попросили их ответить, в какой степени то или иное качество присуще им. Ответы застенчивых ребят очень сильно отличались от ответов их более уверенных в себе товарищей; как правило, застенчивые ученики считают себя не очень дружелюбными, пугливыми, необщительными, пассивными, у них занижена самооценка и они менее терпимо относятся к другим людям.

Последнее свойство выявляет очень важную для понимания феномена застенчивости тенденцию. Одним из парадоксов этого феномена является то,

что люди, страдающие мнительностью и считающие, что другие к ним относятся критически, точно так же и сами критически относятся к окружающим. Несмотря на то что робкие и застенчивые дети сами очень чувствительны к давлению со стороны, они отрицательно относятся к себе подобным детям, испытывающим затруднения в общении. Эта тенденция подтвердилась результатами исследования, которое мы провели среди девушек-студенток. Застенчивые студентки относятся к психологическим проблемам своих однокурсниц с меньшим пониманием, нежели их более уверенные в себе подруги: они предлагают решать такие проблемы с помощью медицинского вмешательства, а не психологических консультаций и терапевтической помощи.

Изучая отношение учителей, родителей и учеников начальной школы (в возрасте семи-восьми лет) к феномену застенчивости, исследователи доказали, что некоторые поведенческие модели свойственны застенчивым детям только в определенных, конкретных ситуациях (например, только дома или только в школе), другие же могут проявляться повсеместно, независимо от обстоятельств и окружения. По нашей просьбе учителя и родители 135 школьников из штата Айовы составили список черт, свидетельствующих о застенчивости или ее отсутствии, присущих каждому ребенку. Дети в свою очередь дали характеристики своим одноклассникам. Согласие было достигнуто относительно восьми проявлений застенчивости (в домашнем и школьном окружении). Рядом с каж-

дой характеристикой в данном списке указаны люди, согласные с тем, что данная черта является проявлением застенчивости:

1. Податливость	<i>Папа/Учитель Мама/Учитель</i>
2. Робость	<i>Мама/Учитель Папа/Учитель Мама/Ровесники</i>
3. Смущение	<i>Мама/Ровесник</i>
4. Тихий голос	<i>Мама/Учитель Мама/Ровесники</i>
5. Неразговорчивость	<i>Мама/Учитель</i>
6. Нежелание делиться своими проблемами и идеями	<i>Мама/Учитель</i>
7. Редко идет на контакт	<i>Мама/Учитель</i>
8. Робость в общении с незнакомыми людьми	<i>Мама/Ровесники</i>

Интересно отметить, что отцам свойственна непоследовательность в сужениях о застенчивости. Их мнение, как правило, отличалось от мнений других респондентов-учителей, детей и их матерей. Либо они имеют совсем другие представления о застенчивости как таковой, либо плохо знают своих детей.

Проводя исследование среди детей дошкольного возраста, мы не могли полностью положиться на данные анкет и результаты интервью с детьми. Вместо этого мы использовали четыре источника информации о том, как четырех-, пяти- и шестилетние дети

представляют себе застенчивость и застенчивых людей. Мы (и наши помощники) провели наблюдение за поведением детей в детских садах и школах, а затем попросили их учителей и родителей заполнить наши анкеты с вопросами о застенчивости их детей и учеников. Кроме того, мы придумали игровой тест, который помог нам опосредованно получить информацию о том, как дети сами понимают застенчивость.

Родители, учителя и наши наблюдатели достигли согласия относительно того, кого из детей нужно считать застенчивыми. Может быть, согласие было достигнуто потому, что застенчивость в этом возрасте — явление в каком-то смысле публичное. Маленькие дети еще не умеют скрывать свою неуверенность и социальные страхи в отличие от взрослых людей, которые делают это порой с огромным мастерством. Треть всех опрошенных детей были признаны застенчивыми, хотя некоторые из них проявляли бóльшую застенчивость в школе, чем дома, а кто-то испытывал робость только вне привычных школьных или домашних стен.

Мы придумали игру под названием «Найди застенчивую куклу». Детям показывали двух кукол: одну представляли как робкую и застенчивую, а другую — как более смелую и уверенную в себе. Затем мы задавали вопросы, в качестве ответа на которые дети должны были указать куклу, на их взгляд, более соответствующую предложенной поведенческой модели. Среди вопросов были, например, такие: «Кто из кукол чаще играет в одиночестве?», «Кто из них не любит

разговаривать с другими людьми?» и т.д. О деталях данного исследования я расскажу несколько позже, когда разговор пойдет о том, как помочь маленьким детям преодолеть робость. Но ряд важных выводов я считаю нужным привести уже сейчас. К четырем годам дети, воспитанные в рамках нашей культуры, уже успевают получить некоторое представление о том, что застенчивость — это негативное явление, препятствующее социальному общению и мешающее, а то и исключающее веселье. В этом возрасте дети уже умеют определять, кто из знакомых им людей застенчив «так же, как эта кукла», и при этом себя они предпочитают отождествлять с сильной и уверенной куклой.

Этот тест на наличие у детей застенчивости дополняет другие более ранние и проводимые в настоящий момент исследования по изучению феномена застенчивости среди взрослых. Одной из целей данного исследования является изучение застенчивости в процессе ее развития, форм, которые она принимает, и последствий, которыми она чревата. Другая цель — научиться использовать эти знания, для того чтобы помочь родителям, учителям застенчивых детей да и самим взрослым, страдающим излишней застенчивостью, избежать жертв и потерь, которые влекут за собой робость и застенчивость. Кроме того, существует множество путей предотвращения негативного воздействия застенчивости, а также избавления от нее самой. Преодоление застенчивости будет обсуждаться в этой книге, в разделе, посвященном программе

по развитию личности, разработанной специально для того, чтобы вы смогли помочь своему ребенку стать более общительным, научить его контактировать с людьми, идти на определенный риск, проще относиться к потерям и неудачам, а также избавиться от заниженной самооценки.

Прежде чем переходить к обсуждению того, как мы можем помочь детям четырех упомянутых выше возрастных категорий (дошкольного возраста, ученикам начальной школы, средних и старших классов), а также студентам избавиться от излишней застенчивости, давайте определим, что такое застенчивость, какие формы она может принимать, какие переживания провоцирует и какие последствия для самих детей и их родителей влечет за собой.

Застенчивость — это...

Застенчивость — это внутренняя позиция человека, которая предполагает излишнее внимание к тому, что о нем думают окружающие. Другими словами, человек становится чрезмерно чувствительным к неприятию его окружающими людьми. Отсюда — желание избежать людей или ситуаций, несущих в себе потенциальную угрозу любой критики в адрес его внешнего вида или поведения. Как следствие, человек предпочитает оставаться в тени, избегая общения с людьми, которое потенциально может привлечь слишком активное внимание к его персоне. В «Словаре английского языка» Сэмюэла Джон-

сона за 1804 год понятие застенчивости объясняется с помощью трех слов: «замкнутость», «осторожность», «подозрительность».

Большинство из нас в той или иной степени испытывают это чувство. Оно служит неким естественным защитным устройством, позволяющим человеку оценить возможные последствия своего поступка, прежде чем совершать его. За короткий промежуток времени мы успеваем прикинуть результаты нашего действия, выбрать наиболее подходящий вариант, решить, что лучше всего сказать в данной ситуации и как лучше всего поступить. Такой осторожный подход к собственному поведению становится наиболее заметным при встрече с новыми, незнакомыми людьми (особенно, если они сильно отличаются от нас) или же в новых условиях, когда правила игры нам не до конца ясны или известны. Даже самый общительный ребенок станет с испугом жаться к своим родителям, когда толпа приехавших в гости родственников с громкими восклицаниями начнет обнимать и целовать его: «Что такое? Ты что, язык проглотил? А ну-ка подойди к дяде Луи и расскажи, кем ты хочешь стать, когда вырастешь. Не бойся, я же не съем тебя!»

Совет: не допускайте, чтобы за вашим сыном или дочерью закрепилась репутация робкого ребенка, и сами никогда не говорите о его застенчивости. Говоря о ребенке, выражайтесь так, как будто вы защищаете права ребенка, например: «Ему нужно время, чтобы лучше вас узнать, ведь когда вы приезжали к нам

в последний раз, ему было всего несколько месяцев от роду».

Застенчивость, эта «природная сдержанность», так явно и полно проявляется в детях потому, что практически любая ситуация еще воспринимается ребенком как новая и необычная и вокруг столько незнакомых людей!

По мере взросления у детей развивается память на лица, места и появляется знание о том, как вести себя так, чтобы не попасть впросак и избежать неприятностей. И, как правило, с возрастом люди учатся вести светские беседы, а также прибегать к другим способам преодоления страха неизвестности. Очень важно научиться смотреть на создавшуюся ситуацию глазами ребенка. А когда вы научитесь это делать, вы тут же поймете, что в каждой ситуации существует кто-то или что-то, спровоцировавшее именно такую реакцию ребенка. Представьте, что подумали бы инопланетяне о застенчивости земных жителей, если бы они судили о ней по тому факту, что мы почти не разговариваем с незнакомцами в лифтах.

Застенчивость — это добродетель, «качество, характеризующее человека с хорошей стороны», — считают некоторые философы, художники и другие люди, предпочитающие одиночество компании. Одиночество необходимо таким людям для того, чтобы писать, думать, создавать или общаться с природой. Если человек сознательно *выбирает* застенчивость и она не мешает достижению его жизненных целей, то это не помеха, а образ жизни с минимальным количе-

ством социальных контактов. Кроме того, есть люди, по своей натуре незастенчивые, но предпочитающие встречать застенчивость в других, полагая, что это качество предполагает сдержанность, неприязнательность и сговорчивость. Однако важно понимать, что застенчивые люди в большой степени подвержены влиянию и даже манипулированию со стороны окружающих. Вряд ли на земле существует человек, будь ему четыре или 84 года, который бы считал застенчивость огромным богатством. Гораздо чаще к ней относятся как к несчастью или нежелательному внутреннему состоянию, вынуждающему человека прятаться от жизни во многих ее проявлениях, а иногда даже череватому одиночеством и полной изоляцией.

В психиатрии застенчивость считается социальной фобией, основными проявлениями которой являются постоянный иррациональный страх и желание любым способом избежать ситуаций, в которых человек подвергается пристальному вниманию со стороны окружающих. Иногда же робкое и застенчивое поведение продиктовано боязнью причинить неудобство другим, повести себя так, что собеседник может почувствовать себя униженным или обиженным.

Одни боятся пауков или змей, других страшат высота и самолеты. В присутствии «опасного объекта» беспокойство поднимается волной внутри человека и грозит захлестнуть его с головой, если он не найдет потайной выход и не выбежит через него. Но те, кто боится змей, легко решают проблему, поселившись в городе. Люди же, страдающие боязнью высоты,

могут жить в одноэтажных домах. А вот что делать тем, кто боится людей? Избегая людей, вызывающих у них беспокойство, они замыкаются в себе и отворачиваются от окружающих. Таким образом они зацикливаются на себе и развивают эгоцентризм. Кроме того, ощущая беспокойство, человек становится очень уязвимым и испытывает естественное желание скрыть это от окружающих. Первое, что хочется сделать в подобной ситуации, — спрятаться ото всех и дожидаться, когда беспокойство утихнет. Однако подобная самоизоляция только усиливает застенчивость и лишает человека возможности потренироваться в общении с другими людьми.

Обычно застенчивость идет рука об руку с низкой самооценкой. Несмотря на то что застенчивые люди умеют ценить некоторые свои качества или способности, в большинстве случаев они — самые строгие самокритики. Как это ни парадоксально, одна из причин заниженной самооценки — слишком высокие требования, которые застенчивые люди, как правило, предъявляют себе. Они все время немного не дотягиваются до планки, которую сами же и устанавливают. Вот что рассказал нам о себе Стив, студент колледжа, обратившийся к нам со своей проблемой: «У меня рост — 192 см, вес — 75 кг, я достаточно силен, красив и умен. Можно было бы ожидать, что при этом я чувствую себя уверенным в любой ситуации и в любой компании. Но это не так. Я постоянно испытываю комплекс неполноценности — физической и умственной, неуютно чувствую себя среди людей».

Таким людям, как Стив, нужно повышать свою самооценку, чего вполне можно добиться, приложив к этому некоторые усилия. Гораздо сложнее справиться с другой причиной низкой самооценки — чувством неуверенности.

Идеальные отношения между родителями и ребенком должны развивать в нем индивидуальность, которая основывается прежде всего на твердом убеждении в собственной ценности. Если любовь не дается безвозмездно, то ее предлагают в обмен на что-то, например в обмен на «правильное» поведение. При таком условии каждый раз, когда ребенок, а позже взрослый, предпринимает какое-либо действие, он подавляет свое внутреннее «Я» и самоуважение. Посыл такого обращения с ребенком абсолютно ясен: ты хорош ровно настолько, насколько значительно твое последнее достижение, и ты никогда не сможешь прыгнуть выше своей головы. Таким образом, любовь, одобрение и признание становятся товарами потребления, которые можно обменивать на «примерное поведение». И что самое ужасное — при малейшем проступке можно легко их лишиться. А печальнее всего то, что неуверенный, застенчивый человек воспринимает такое положение вещей как абсолютно нормальное: ведь он якобы не заслужил прибавки к зарплате, приглашения на танец или повышения по должности. Что же касается человека, которому дарят абсолютно безусловную любовь, то даже после нескольких неудач он не теряет веры в свою изначальную ценность. Подобно неудачно сыгравшему игроку бейсбольной команды или успеш-

ному менеджеру по продажам, которого последнее время преследуют провальные сделки, такой человек воспринимает неудачу или отказ как неизбежное последствие политики риска в условиях конкуренции.

В следующих двух главах мы рассмотрим некоторые поведенческие модели родителей, которые могут стать причиной появления неуверенности у ребенка, а также расскажем, как нужно себя вести, чтобы заложить в ребенке прочный фундамент веры в себя и свои силы. Эта вера поможет ему противостоять нападкам ровесников и взрослых за стенами дома.

Каково это — быть застенчивым?

Что чувствует человек, которого принято считать застенчивым? Этот вопрос, наверное, интересует людей, не склонных считать себя застенчивыми. Да и застенчивым людям интересно, испытывают ли они то же, что и другие, или же такие переживания есть только у них. Наши исследования и опросы, которые мы проводили среди людей застенчивых и не очень, показали, что существует целый ряд различных реакций и чувств, которые испытывают робкие и неуверенные в себе люди.

Некоторые ощущают лишь легкую неуверенность в общении с другими людьми, их легко смутить. Другие откровенно робеют. Но гораздо хуже, когда человек начинает испытывать самый настоящий страх перед общением с людьми и совсем избегает социальных контактов.

Страх!!! Слово, которое появляется снова и снова в процессе обсуждения застенчивости, — «страх». Чаще всего люди боятся: 1) негативной оценки со стороны окружающих; 2) в нужный момент растеряться и не знать, что сказать или сделать в данной ситуации; 3) получить отказ; 4) близости (необходимости открывать другим свои чувства и переживания).

Все эти страхи сопровождаются физическим напряжением, повышением адреналина в крови, учащением пульса, повышением кровяного давления, неприятными ощущениями в животе, усиленным потоотделением и выступающим румянцем. Все эти симптомы проявились в 40% изученных нами случаев.

Но не только тело ощущает на себе последствия застенчивости, разум человека тоже страдает в подобных ситуациях. Его обуревают неприятные мысли. Человек начинает слишком преувеличивать, оценивая реальность, и все ему видится в черных тонах.

Я живу в постоянном, мучительном беспокойстве и очень устала от этого. Где-то глубоко внутри меня живет уверенность, что можно жить свободно, смеяться и любить (даже саму себя)... У меня есть все, что делает человека счастливым — муж, который меня любит, двое способных, одаренных детей, дом за городом. Казалось бы, я должна быть счастлива, однако я почти все время чувствую себя несчастной. Я прячусь. Я ухажу в себя. Я боюсь людей. Я ненавижу свою профессию (я работаю медсестрой). Я любой ценой стараюсь избегать неприятных столкновений.

Многие застенчивые люди не только осознают свои страхи, но и прекрасно понимают, что им не хватает навыков социального общения. Они не умеют выражать мысли словами и из-за этого неуверенно чувствуют себя во время беседы. Следовательно, они не умеют решать межличностные конфликты и действовать в собственных интересах. Они не знают некоторых нюансов межличностного общения (например, как привлечь чье-либо внимание, как вежливо перебить собеседника, как реагировать на комплименты, как выбрать правильный момент для того или иного заявления).

Родители, учителя и друзья могут оказать существенную помощь в преодолении излишней застенчивости. Это можно сделать, применяя на практике определенные поведенческие модели, предоставляя человеку возможность тренировать свои коммуникативные способности, обеспечивая конструктивную, спокойную реакцию на его поведение и, прежде всего, поощряя его попытки находить контакт с другими людьми.

Мы выяснили, что существуют явно стеснительные люди и те, кто научился скрывать свои внутренние мучения от посторонних глаз. Это два основных типа застенчивых людей, *застенчивые интроверты* и *застенчивые экстраверты*, и их переживания являются тем самым обобщенным материалом, на котором мы основывали большинство своих выводов. Именно по результатам исследования психологии этих людей мы описали и классифицировали чув-

ства и ощущения, которые свойственны застенчивому человеку вообще. Нужно отметить, что представители обоих вышеупомянутых типов испытывают практически одни и те же чувства, несмотря на столь явную разницу в том, как они выражаются.

К интровертам в данном случае относятся люди, чью застенчивость, подобно накрахмаленному белью, просто невозможно скрыть от окружающих. Наиболее точно описал чувства и симптомы данного типа застенчивый студент, специализирующийся на патологии речи.

«Изучая феномен заикания, читая специальную литературу на эту тему, описывающую эмоциональные травмы, спровоцировавшие заикание, и противоречивые чувства заикающихся людей (*желание* говорить и *боязнь* говорить), я увидел определенные аналогии между ними и чувствами, которые испытывает застенчивый человек, в частности я сам.

Я обратил внимание на то, что заики стремятся к уклонению от определенных ситуаций точно так же, как просто застенчивые люди, и был потрясен, насколько их страхи и беспокойство похожи на мои собственные.

Например, мне кажется, что во время предстоящего разговора я обязательно покраснею, поэтому, начиная разговор, я уже испытываю определенное беспокойство.

Во время разговора мое беспокойство проявляется на физическом уровне — учащенное сердцебиение, усиленное потоотделение. Меня мучает мысль о том,

что я, наверное, уже покраснел, и тогда я на самом деле начинаю краснеть, даже если до этого я не был красным, либо же краснею с удвоенной силой!

Это так похоже на поведение заики, когда имеет место та же цепочка “предчувствие – беспокойство – заикание”. Испытывая все усиливающееся смущение от проявившегося румянца, я начинаю мучить себя мыслью о том, что я кажусь очень неловким собеседнику. В результате и собеседник начинает испытывать определенную неловкость. Вся ситуация выливается в следующее: 1) замешательство с моей стороны, поскольку я не могу сконцентрироваться на сути беседы и думаю только о своем (ненавистном) румянце; 2) замешательство со стороны собеседника и либо раздражительность и пренебрежение к тому, что я говорю (или уже просто-напросто бубню себе под нос), либо жалость, которую я отчетливо вижу в его глазах, точно так же, как заика видит в глазах собеседника жалость, ужас или изумление. Все эти эмоции собеседник испытывает, поскольку он или она не может не заметить, что я чувствую себя неуютно в данной ситуации и не могу выразить свои собственные мысли (ведь к этому моменту мне хочется только одного – провалиться сквозь землю!)».

Помимо унижения, застенчивый человек испытывает в подобной ситуации сложные чувства, которые вынуждают его (в ответ на отказ и неприятие) и самому отказывать и отвергать. Когда его отвергают, такой человек замыкается в себе и начинает сам отвергать всех и вся, кто бы ни пытался найти с ним