Содержание

Введение

. Личный мир застенчивых

. Почему мы испытываем застенчивость

. Как преодолеть застенчивость

Заключение

Литература

Введение

Застенчивость выставляет вас в выгодном свете: вы производите впечатление человека осмотрительного, серьезного, анализирующего свои поступки. Она оберегает вашу внутреннюю жизнь от постороннего вторжения и позволяет вкусить от радостей полного одиночества. Застенчивые не обижают ближних и не причиняют им боли, как это зачастую делают люди властные. Писатель Айзек Башевис Зингер выражается еще красноречивее:

Не думаю, что людям нужно преодолевать свою застенчивость. Ведь это неузнанная благодать. Застенчивый человек - антипод агрессивного. Застенчивые люди редко бывают большими грешниками. Благодаря им в обществе поддерживается мир.

Еще одно преимущество застенчивости в том, что человек становится разборчивее в своих взаимоотношениях с другими. Она дает возможность постоять в сторонке, понаблюдать за происходящим и только потом действовать - осторожно и обдуманно. Застенчивый человек может быть уверен в том, что его никогда не сочтут неприятным, слишком агрессивным или претенциозным. Также он легко может избегать конфликтов, а в некоторых случаях и прослыть приятным собеседником.

Но самое интересное свойство застенчивости в ее анонимности. Она словно маска, под прикрытием которой человек может оставаться неузнанным и не выделяться из толпы. В таких условиях люди нередко чувствуют себя свободными от многих запретов и поступают не так, как они «должны» поступать. Их поведение освобождается от ограничений, обычно накладываемых общественными условностями. Праздники Марди Грае и Хэллоуин могут дать нам немало живых примеров изменений личности у людей, надевших маски и оттого считающих, что их никто не может узнать.

Уговорив моего брата надеть маску, мать интуитивно чувствовала, что тот будет свободнее в своих действиях. Конечно, другие дети всегда узнавали брата, но ведь их восприятие не его восприятием, а в понимании застенчивости самое именно субъективный взгляд, на вещи сводя свой опрос, мы позволили людям.

. Личный мир застенчивых

Очевидно, что застенчивость как-то влияет на нашу жизнь. То, что мы считали своим личным горем, оказывается, свойственным громадному числу людей. Так что нам можно утешиться тем, что в своих страданиях мы не одиноки.

Но что это именно за страдания? Каково ощущать себя застенчивым? Ширли Рэндл, преуспевающий журналист и писатель, так описывает свое внутреннее смятение:

Так как я чуть ли не всю свою жизнь в той или иной степени страдала от застенчивости, я очень хорошо понимаю, с чего она начинается - достаточно представить тощего невзрачного ребенка, который через несколько лет становится угловатым и некрасивым подростком. И я очень хорошо знаю, что ни психологи, ни те, у кого я брала интервью, ничуть не преувеличивают своих страданий. Я по своему опыту знаю, каково это - причем при любых, даже самых неподходящих обстоятельствах - испытывать неловкость при каждом своем жесте, бояться сглотнуть слюну или с кем-то заговорить, видеть, как без всякой причины дрожат руки, ощущать смертный холод в то время, как все тело покрывается потом, путаться в разговоре, тема которого известна до мельчайших подробностей, и воображать, что со мной может случиться что-то ужасное - по меньшей мере, выгонят с работы за то, что я так глупо веду себя на публике.

У меня кружилась голова, и начинался нервный тик в обществе расположенных, ко мне людей. Мне хорошо известно, что, значит, не зайти в бакалейную лавку только потому, что я не могу посмотреть в лицо кассирше, нервничать, разговаривая с молочником, и опускать глаза под пристальным взглядом пришедших к моему сыну детей, когда я делаю им кукурузные хлопья. Я хорошо знакома с ощущением, будто я всю свою жизнь голая иду перед телекамерой, мои колени дрожат, и все это через спутник транслируется на весь мир.

Когда люди описывают свои реакции в состоянии застенчивости, они упоминают три основных способа проявления беспокойства. Во-первых, своим внешним поведением человек сигнализирует другим: «Я застенчив». Кроме того, проявляются физиологические симптомы беспокойства, например, красное от волнения лицо. И, наконец, внутренние ощущения неловкости и смущения, перед которыми отступают все остальные чувства. Рассмотрев эти составные характеристики застенчивости, мы сможем заглянуть во внутренний мир страдающего ею человека.

Когда молчание - не золото застенчивость проявляется по-разному. Как сообщили добрых 80% опрошенных, нежелание вступать в беседу, как для них самих, так и для их собеседников является верным признаком того, что тут что-то не так. Около половины отнесших себя к застенчивым сообщили, что не могут или могут с трудом встретить взгляд другого человека. «Если я не в силах что-либо сказать, я, по крайней мере, могу сказать об этом тихо», -40% застенчивых. Они считают, что у застенчивых слишком мягкий голос (дурное влияние дефектологов, на которых в свою очередь, повлияли сами застенчивые люди). Часть застенчивых попросту избегает людей и не может взять в свои руки инициативы даже тогда, когда требуется действие. Диллер, несмотря на всю комичность ее рассказа, старалась избегать встреч с другими:

Учителя, знавшие меня в детстве, говорили моим родителям, что я была самой застенчивой девчонкой из всех, которых они когда-либо видели. На школьных вечеринках я так стеснялась, что оставалась сторожить, пальто в гардеробе Я так боялась шуметь, что на футбольных матчах вместо победных воплей издавала тонюсенький писк.

Впрочем, молчать, склонны не только застенчивые. Исследовано, что молчание, - одна из вероятных реакций которое мы ощущаем в определенных ситуациях. Но из-за того, что застенчивым людям раз за разом не удается выразить себя, они менее других способны создать свой собственный внутренний мир. Когда люди общаются между собой, они торгуются и заключают сделки - относительно взаимных обязательств, услуг, времени, личной безопасности, любви и т. д. «Жизнь - это как бы магазин подержанных товаров, где все можно приобрести по сходной цене», - пишет известная кантри-певица Лоретта Линн. Без обмена идеями и чувствами между людьми эти важные сделки не заключаются.

Слово «замкнутость» лучше всего выражает нерасположенность застенчивого человека к общению с другими. Замкнутость - это нежелание разговаривать до тех пор, пока тебя к этому не подтолкнут, склонность к молчанию, неспособность говорить свободно.

Этот «синдром замкнутости» последние десять лет исследовал профессор Джеральд Филлипс со своими коллегами. Фил-липе уверен, что замкнутость не просто желание избегать разговоров, а более общая и глубокая проблема. Если замкнутых людей обучить специфическим приемам общения, некоторые из них все еще будут к нему неспособны. Точнее, Филлипс сообщает, что около трети таких людей из его группы стали испытывать даже большее беспокойство после того, как усвоили азы общения! Быть может, они знали, что больше не могут оправдать свое поведение, и оттого чувствовали себя не в своей тарелке, общаясь с другими? Ведь они уже знали, как общаться, но все еще нуждались в понимании того, что лежит в основе их затруднений.

Проблема замкнутости - не просто проблема отсутствия навыков общения, но, на более фундаментальном уровне, результат неверного представления о природе человеческих взаимоотношений. Поступки замкнутого человека подобны поступкам недоверчивого вкладчика в условиях быстро меняющегося рынка: надежды на возможную прибыль перевешиваются опасениями потерять свои деньги. Зачем тогда беспокоиться?

Когда краснеет лицо и сводит живот

На физиологическом уровне застенчивые люди, согласно их собственным словам, испытывают следующие ощущения: сильно бьется сердце, выступает пот, а в животе бабочки начинают порхать. Интересно, что все мы подобные реакции при любом сильном эмоцио качественно различными переживаниями. Если бы нам пришлось полагаться исключительно на физиологические ощущения, мы бы не знали, когда сказать «хорошо», а когда послать к черту, когда заняться любовью, а когда отвесить оплеуху. Однако один из физических симптомов не входит в число обычных при любом потрясении ощущений. И как раз это застенчивым людям никогда не удается скрыть - они краснеют. Вот как описывает свои несчастья сорокалетний коммерсант:

Я обнаружил, что всегда краснею в определенных ситуациях. Это доставляет мне огромные неприятности, так как мешает многим делам, которыми мне приходится заниматься по роду моей работы. Выступать перед большой аудиторией я просто не в состоянии, совещания в узком кругу редко бывают успешными, и даже общаться с кем-нибудь с глазу на глаз мне трудно: я все время смущаюсь. Мне становится все хуже и хуже.

Почти все мы время от времени краснеем, чувствуем, как к к мелкому неудобству и предвкушают то может - они могут скоро за приятной беседой в хорошем обществе, узнать у как попасть в то или иное место, или научатся танцевать, самый танец о застенчивые склонны сосредотачивать внимание на физических ощущениях. Иногда они и не ждут, пока в ситуации, чреватой для них неловкостью или ему вступать в разговор, не ехать в Париж, не Теннесси Уильяме описал, как сделанное:

Случай, после которого я стал краснеть постоянно. Это произошло на уроке геометрии. Я случай сидела красивая черноволосая девочка и смотрела мне прямо в. глаза. Я сразу почувствовал, что лицо у меня запылало. Я отвернулся и посмотрел вперед, но лицо горело все сильнее. «Господи, - подумал я, - я краснею, потому что она посмотрела мне в глаза, или, может быть, это я посмотрел ей в глаза? А что если это будет случаться каждый раз, как я встречу чей-нибудь взгляд?» Как только я сделал это кошмарное предположение, оно не замедлило воплотиться в реальность. И вот, буквально с того самого случая, на протяжении четырех или пяти лет я краснел всякий раз, когда паре человеческих глаз, мужских или женских, случалось встретиться с моими глазами.

Смущение

Часто люди краснеют от смущения - кратковременной острой потери уважения к себе, которую время от времени всем нам приходится переживать. Мы смущаемся, когда какой-либо случай из нашей частной жизни привлекает к себе всеобщее внимание. Иногда это происходит, когда кто-нибудь что-то сообщает о нас другим людям. «Джона уволили. Он совсем никудышный работник», или: «Алиса целый час провела перед зеркалом. Увидели бы вы ее без косметики!» - такие откровения, наверное, смутили бы любого из нас. С другой стороны, самых скромных из нас часто смущает неожиданная похвала. Кроме того, мы смущаемся, когда нас застают за занятием, не предназначенным для посторонних глаз - когда мы целуемся в припаркованном автомобиле, ковыряем в носу или надеваем колготки.

Еще мы смущаемся, когда понимаем, что нашу неспособность что-либо сделать видят или скоро увидят другие люди и не похвалят нас за это. Вспоминает Корнелл Мак-Нил, баритон, звезда Сан-Францискского оперного театра:

Помню, как я смущался на вечеринках: ведь я был всего лишь молодым парнем, приехавшим из Миннесоты. Например, в 1966 году в Сан-Франциско по поводу открытия оперного сезона был дан званый ужин. Вы знаете, как элегантен Сан-Франциско и как много в нем изысканных людей. Когда подали молодого цыпленка, он оказался очень скользким от жира, потому что его слишком долго продержали в духовке. Я боялся, что если я примусь за цыпленка, он соскользнет с тарелки прямо на декольте сидевшей напротив меня дамы. Поэтому мне пришлось удовольствоваться рисом.

Состояние смущения, вызванное сознанием собственной несостоятельности, было исследовано в ходе интересного эксперимента, поставленного Андре Модильяни. Модильяни провел серию «соревнований», некоторые из участников коих, сами того не подозревая, должны были выступить плохо и подвести, таким образом, всю свою команду. Те, кто испытал горечь поражения на глазах у других, были очень смущены. Они смущались гораздо более тех, которым посчастливилось потерпеть неудачу не на публике. Эти последние смущались не очень сильно, да и то главным образом из-за того, что об их неудаче вскоре станет известно другим. Те же, кто смущался больше всех, предпринимали усилия чтобы вернуть поколебавшееся чувство собственного достоинства и отчаянно пытались «сохранить хорошую мину в игре», что, в свою очередь, достигалось с помощью попыток:

В исследовании Моди отмечено шесть тактических приемов сохранения лица:

. Попытка перенести внимание на другое: «Сколько мне еще ждать? У меня вскоре назначена встреча».

. Попытка оправдаться: «Лампы дневного света мешают мне сосредоточиться».

. Стремление показать другие свои достоинства: «Вообще-то теннис не мой конек. Я люблю шахматы».

. Попытка отвергнуть саму идею соревнования: «Что толку есть палочками, когда рядом лежит вилка?»

. Отрицание своего поражения: «Попробуй-ка ей угоди!»

. Желание встретить поддержку: «Надеюсь, я не слишком подвел вас ребята?»

Так как у большинства застенчивых людей мнение о себе и так невысоко, они могут и не прибегнуть к этой отвлекающей тактике. Вместо этого они приучаются избегать ситуаций, в которых они могут испытать смущение, и таким образом все больше и больше отделяют себя от других, сосредоточиваясь на своих недостатках.

Некоторые из опрошенных сообщили, что стесняются, даже оставаясь в одиночестве. Они краснеют и смущаются, заново переживая свои предыдущие ошибки, или беспокоятся, как будут вести себя в будущем. Так застенчивость дает о себе знать, даже когда мы одни.

Неловкость

Так как застенчивый человек предпочитает оставаться незамеченным, он постоянно подавляет в себе множество мыслей и чувств и старается избегать действий, способных привлечь к нему общее внимание. Именно в этом неосязаемом мире проходит истинная жизнь застенчивых людей. Для постороннего глаза их жизнь ничем не примечательна, но их внутренний мир подобен лабиринту, на дорожках которого лоб в лоб сталкиваются чувства и разбиваются невыполнимые желания.

Самое примечательное свойство застенчивого человека - неловкость. Неловкость - это внешнее проявление чрезмерной озабоченности своим внутренним состоянием. Самопознание, стремление к постижению самого себя лежат в основе многих теорий гармоничного развития личности и являются целью самых разнообразных практикующихся ныне терапевтических разработок. Однако та же склонность к самоанализу и постоянной переоценке своих чувств и мыслей, становясь самодовлеющей, свидетельствует о психическом расстройстве. Застенчивые люди нередко кончают именно этим.

Более 85% признавших себя застенчивыми сообщили, что они слишком поглощены мыслями о себе. Их неловкость может проявляться как на публике, так и наедине с самим собой (это отмечено в исследованиях, проведенных Арнольдом Бассом и его коллегами).

Неловкость на публике отражается в беспокойстве человека о произведенном на других впечатлении: «Что они думают обо мне?» «Какое мнение складывается у них обо мне?» «Нравлюсь ли я им?» «Как мне об этом узнать?» Если вы испытываете неловкость на публике, вы согласитесь с большинством из следующих высказываний:

. Мне не дает покоя мысль, правильно ли я делаю те или иные вещи.

. Меня заботит то, как я выгляжу в чужих глазах.

. Я стесняюсь своей внешности.

. Я обычно обеспокоен тем, чтобы произвести хорошее впечатление.

. Перед тем как выйти из дома, я смотрю на себя в зеркало.

. Меня заботит то, что обо мне думают другие люди.

. Я обычно знаю, хорошо ли я выгляжу.

Неловкость перед самим собой - это мозг, обращенный против себя. Это не просто процесс перенесения внимания внутрь самого себя, но предрасположение выискивать в себе лишь отрицательные качества: «Я неполноценен», «Я неразвит», «Я глуп», «Я некрасив», «Я ни на что не гожусь». Каждую из этих мыслей можно долго рассматривать в мощный микроскоп анализа.

Подобный самоанализ вполне сравним с практикой величайшего

. Я очень много думаю о себе.

. Часто я становлюсь героем своих фантазий.

. Я всегда придирчиво слежу за собой.

. В основном, я внимателен к своим чувствам.

. Я постоянно анализирую мотивы своего поведения.

. Иногда у меня возникает ощущение, что я как бы состороны наблюдаю за собой.

. Я слежу за изменениями своего настроения.

.Когда я пытаюсь разрешить какую-нибудь проблему, я отдаю себе отчет о ходе своих мыслей.

Различие между этими двумя разновидностями неловкости можно распространить и на застенчивость в целом. Исследование, проведенное Полом Пилконисом, выделило два основных типа застенчивых людей: те, кто стесняется на публике, и те, кто стесняется перед самим собой. Первые больше озабочены тем, как избежать ошибочных действий, вторые - как избежать неприятных ощущений.

Стесняющиеся на публике больше огорчаются из-за своей неуклюжести в обществе и неспособности должным образом вести себя в той или иной житейской ситуации. Значительная неловкость, которую они испытывают в присутствии других, объясняется их страхом ударить в грязь лицом. Для тех же, кто стесняется перед самим собой, действия отступают на второй план перед субъективным ощущением дискомфорта и опасениями прослыть неумехой. Как можно догадаться, они чаще испытывают неловкость, чем те, кто стесняется только на публике.

Стесняющиеся в обществе

Как, по-вашему, какой из этих двух категорий людей приходится хуже? По-видимому, бремя застенчивости с большей силой давит на плечи тех, кто стесняется в обществе. Испытываемые ощущения влияют на их поступки, те влияют на складывающееся у других людей мнение, а оно влияет на то, что сами застенчивые думают о себе. Неприятные ощущения - вы чувствуете себя не в своей тарелке в присутствии других - о вас складывается неблагоприятное мнение - от этого страдает ваша самооценка. Замкнутый круг. Значит, в следующий раз пригнись, умолкни, замри - и никто, по крайней мере, тебя не заметит.

Известный в прошлом футболист Рузвельт Грир, человек массивного телосложения, так и поступал в детстве, пытаясь скрыть присущее многим мальчишкам ощущение неполноценности:

Когда я был еще маленьким, наша семья приехала из Джорджии на Север, в Нью-Джерси. Все вокруг говорили на другом диалекте, с другими интонациями, пользовались непривычными фразами и - что хуже всего - такого акцента, как у меня, здесь никогда не слышали. Поэтому я стал для всех объектом насмешек, особенно в школе. Несмотря на мой внушительный рост, меня постоянно передразнивали, смеялись надо мной. Меня это так задевало, что вместо того, чтобы ответить на насмешку, я просто язык проглатывал. Меня чтобы втянуть в разговор.

О своей неуверенности, страхах, о своих хороших качествах и чаяниях стесняющиеся в обществе говорят с неохотой, они не хотят открываться даже расположенным к ним людям. Словно поместив себя в глухой футляр, они ниоткуда не могут получить помощи, совета, признания своих заслуг, не говоря уже о любви, а ведь время от времени живое человеческое участие нужно всем нам.

Логично также предположить, что вызванные с поставленной задачей препятствуют продвижению по служебной лестнице. Если способный человек стесняется, он может всю свою жизнь прозябать на мелких должностях.

И, наконец, можно догадаться, что стесняющиеся в обществе просто не в состоянии быть лидерами. В большинстве коллективов лидерами становятся те, у кого неплохо подвешен язык. Им совершенно необязательно выдвигать много хороших и новых идей: по мнению коллектива, лидер лучше других контролирует ситуацию только потому, что он подхватывает и развивает эти идеи. Исследования показали, что если незаметный поначалу человек начинал много говорить (когда именно говорить ему сигнализировала скрытая электрическая лампочка), другие члены группы относились к нему с большим уважением, и соответственно повышались его шансы стать лидером. Однако просто привить стесняющемуся в обществе человеку навыки общения еще недостаточно. Нужно укрепить в нем уверенность в себе и развить в нем чувство собственного достоинства.

Стесняющиеся самих себя

По сравнению со стесняющимися в обществе интровертами застенчивые экстраверты оказываются в более выгодном положении. Зная, что нужно делать, чтобы угодить другим, быть принятым в избранный круг, выдвинуться вперед, люди компетентные и испытывающие застенчивость только перед самими собой могут преуспеть в жизни.

Такие люди, если они к тому же наделены способностями, могут быстро занять достойное место в своей профессии и даже стать знаменитостью. Но никто, кроме них, так никогда и не узнает, сколько сил им понадобилось, чтобы создать иллюзию непоколебимой уверенности в себе. Сколько нервов они тратят перед каждым ответственным событием, сколько энергии расточают, пытаясь предусмотреть все его мельчайшие детали! Со стороны они могут показаться бездушными самодурами или показушниками. К сожалению, даже успех не всегда приносит им удовлетворение. Застенчивые экстраверты, зная, сколько эмоций они вкладывают в любое дело, ожидают, что результат его будет совершенным, и неспособны, удовольствоваться меньшим.

Друзья застенчивых экстравертов и их почитатели обычно удивляются, когда те во всеуслышание заявляют. «Я застенчив». «Кто угодно, но только не ты! Ты ведь так преуспел. Ты у всех на виду. Ты так здорово шутишь, поешь, танцуешь, ты ходишь на свидания, в конце концов!» Сказать, стесняется ли та или иная знаменитость перед самим собой, очень трудно, а зачастую и просто невозможно. Эти люди никому не рассказывают о своих тревогах, скрывая их с помощью прекрасно усвоенных социальных навыков, иногда заливая их алкоголем или избегая ситуаций, контроль над которыми они могут потерять. Прекрасный оратор может проглотить язык, если его попросить спеть песню на вечеринке. Обаятельнейшая актриса может не поверить, что кто-нибудь способен полюбить ее такой, какая она есть «на самом деле». Ведущая популярной телепрограммы может застыть в нерешительности, когда ее пригласят на танец. Джонни Мэтис рассказывает о том, как он преодолевает застенчивость на своих выступлениях:

Когда я только начинал выступать на сцене, я был чрезвычайно застенчив. Половина моих сил уходила на то, чтобы научиться вести себя перед аудиторией. Какое-то время мне казалось, что я никогда не смогу преодолеть свою скованность и обрести ту непринужденность, которая необходима на сцене каждому певцу. Иногда это превращалось в настоящий кошмар. Я буквально цепенел от страха. Я до сих пор не уверен, что мне делать и как себя вести между песнями. Конечно, теперь мне гораздо легче, чем раньше, но скованность на сцене для меня все еще большая проблема.

Известная комическая актриса Нэнси Уокер так охарактеризовал я из когда-либо пытавшихся смешить людей. Но та моя которой все же удается это делать, похожа на моих героинь. Одних только славы и богатства недостаточно, чтобы развеять сомнения в себе даже у суперзвезды, если верить словам к непунктуальна. По натуре своей я застенчива. У меня очень нелегкий характер. Когда я смотрю на себя только лицо: либо с наложенным гримом, либо без него».

Что заставляет других людей воспринимать вас совсем не так, как вы воспринимаете сами себя? Производимое вами впечатление складывается, конечно, не только из сигналов «Я застенчив» или «Я не застенчив», которые вы невольно посылаете другим. Мы можем многое узнать о себе, поняв, почему другие ошибаются на наш счет.

В результате опроса студентов из общежития выяснилось, что мнение о стеснительности того или иного студента составлялось у его товарищей на основании следующих фактов: этот человек говорит тихим голосом, не заводит разговоры или не поддерживает их, боится выразить свое мнение или сказать «нет», чувствует себя не в своей тарелке с представителями противоположного пола, не смотрит собеседнику в глаза и общается только с небольшим кругом друзей, которые также ведут себя тихо.

А вот те, которые не пользуются репутацией застенчивых: они много и громко разговаривают, горят энтузиазмом, шутят и смеются, постоянно выдвигают новые идеи, привлекают к себе внимание, не боятся смотреть вам в глаза, словом, «урожденные лидеры».

Иногда уверенных в себе людей принимают за застенчивых - на том основании, что между ними и представителями могут и ошибаться; возможно, это предал оттого, что именно представители противоположного пола испытывают неловкость, общаясь с этими людьми.

Застенчивые люди, которых природа наделила яркой внешностью, бывает, огорчаются из-за того, что сталкивающиеся с ними люди зачастую воспринимают их как «бесчувственных», «снисходительных» и «надменных». Раз уж тебе так повезло с внешностью, ты должен быть на высоте в любой ситуации, всегда быть в центре внимания - таково распространенное мнение. Если же вы не оправдываете этих надежд, то многим кажется, что так вам захотелось. Вам, видите ли, «скучно», вы «не их поля ягода» или «слишком о себе много мните». Теннисон: «Робость ее мне казалась льдом».

Ранее мы отмечали, что застенчивость - понятие растяжимое. Во многих случаях застенчивого человека трудно распознать, он не с большей категоричностью выносят свои суждения, другие - с меньшей. Некоторые учителя говорили мне, что в их хотя, по мнению других учителей, работавших с теми же самыми детьми, застенчивостью страдает каждый третий ребенок. Среди студентов, живущих в это различие было просто огромным.

. Почему мы испытываем застенчивость

Все мы испытываем застенчивость по-разному и в различной степени. Однако, первопричина может быть сведена к одной из следующих причин:

Слабое представление о самом себе - это особенно актуально в школьные годы. Мы ошибочно полагали, что наши уникальные качества никому не были интересны и не достойны чьего-либо восхищения. Мы стремились быть похожими на других, в результате чего не показывали свои способности и таланты

Свои предрассудки - Когда мы в окружении других людей, то становимся чрезвычайно чувствительными к тому, что делаем, как будто нас поместили на центральную сцену. Это порождает беспокойство и заставляет нас подвергать сомнению каждое свое движение. Все внимание сосредотачивается непосредственно на себе, а особенно на том «что же я делаю неправильно».

Маркировка - Когда мы вешаем на себя ярлык как на застенчивого человека, в психологическом плане мы склонны соответствовать этим ожиданиям. Мы можем сказать себе: «Я - застенчивый человек и похоже, что это правда, я действительно являюсь застенчивым». Также когда мы маркируем какую-то вещь, то соответственно воспринимаем ее в соответствии с установленной маркировкой.

Застенчивость состоит из трех компонентов:

Чрезмерное самосознание - Вы слишком часто думаете о себе, особенно в социальных ситуациях.

Чрезмерно отрицательная самооценка - Вы имеете тенденцию видеть себя только с отрицательной стороны.

Чрезмерно отрицательная самоозабоченность - Вы обращаете слишком много внимания на все действия, которые делаете неправильно, когда находитесь в окружении других людей.

. Как преодолеть застенчивость

Вот несколько подсказок, которые могут помочь вам преодолеть неловкое чувство застенчивости:

. Поймите свою застенчивость - Поймите, какая ситуация вызывает это чувство? И чем вы обеспокоены в этот момент?

. Поверните самосознание в самопонимание - Признайте, что мир не смотрит на вас. Большинство людей слишком заняты, думая в основном о себе.

. Найдите свои сильные стороны - Все мы обладаем уникальными качествами и различными способами выражения. Важно знать и полностью принимать вещи, в которых мы преуспеваем, даже если они отличаются от нормы. Если бы все были одинаковыми, то мир был бы довольно скучным местом.

. Научитесь нравиться самому себе - Практикуйтесь в оценке самого себя и научитесь любить свое уникальное выражение, то кем вы являетесь.

. Не старайтесь стать похожим на всех - Попытки быть похожим на всех утомляют и не очень забавны. Поймите, что хорошо отличаться от других.

. Обращайте внимание на других людей - Вместо того, чтобы сосредотачиваться на своей неловкости в социальных ситуациях, обращайте внимание на других людей и то, что они говорят.

. Выпускайте свое беспокойство с помощью дыхания - Простой метод по снятию напряжения состоит в том, чтобы сделать несколько глубоких вдохов с закрытыми глазами.

. Выпускайте свое беспокойство с помощью движения- Другой способ снять беспокойство состоит в освобождении заблокированной энергии. Вы можете выпустить эту энергию через физическое движение.

. Визуализация - Представление себя уверенным и счастливым человеком, помогает формировать положительную самооценку.

. Подтверждение - Слова могут нести невероятную энергию. То, что вы неоднократно говорите себе, слышит ваше подсознание, и это действует великолепно.

. Не покидайте неловких ситуаций - Постарайтесь превратить неловкую ситуацию в место самоанализа и личного роста.

. Понимание отказов - Поймите вероятность того, что мы можем быть отвергнуты и научитесь не принимать их лично. Помните, что вы не одиноки, и у нас всех есть опыт отказов. Отказы являются частью жизни, частью учебного процесса если хотите. Ключ заключается в том, как вы принимаете отказы, когда они встречаются. Это помогает быть психически подготовленным, прежде чем они происходят.

. Оставьте слишком высокую требовательность к себе. Когда мы сравниваем себя с кем-то, то обычно это самый успешный человек в комнате или знаменитость, которую мы видим по телевидению. Мы устанавливаем чрезмерные ожидания, сравнивая себя необоснованно с людьми, отличающимися от нас, а после удивляемся «почему я не могу быть таким?».

. Прекратите вешать на себя ярлыки - Перестаньте маркировать себя как застенчивый человек.

. Практикуйте социальные навыки - Как и любой другой навык, социальные навыки могут быть выращены через практику и опыт.

. Практикуйтесь, находясь в неудобных ситуациях. Иногда нам не хватает не социальных навыков, а, скорее, недостатка собственной уверенности в том, что мы можем добиться успеха, и повышенное опасение, что нам что-либо не удастся. Присутствие в неловких ситуациях поможет уменьшить ваши опасения в отношении неловкой ситуации…

. Задайте себе три вопроса- В тех социальных ситуациях, когда у вас может возникнуть беспокойство, периодически задавайте себе следующие три вопроса. Это позволит отвлечь себя от более саморазрушительных мыслей.

. Я дышу?

. Я спокоен?

. Я двигаюсь с изяществом?

. Что является удобным для вас? Поход в бары и клубы не для каждого. Поймите, какие чувства, удобны для вас, занимайтесь той деятельностью, которая вам подходит, и находитесь в обществе с теми людьми, которые помогают выявить в вас лучшие качества.

. Сосредоточитесь на моменте. Понимайте, что вы делаете, независимо от того, чем вы заняты, это уберет внимание от себя.

Заключение

Повсеместное, обширное и частое использование плодов высоких технологий приводит к тому, что люди всё реже и реже видятся и общаются вживую. Куда проще отправить SMS или e-mail, чем хотя бы позвонить. Психологи и ученые утверждают, что прослушивание mp3-плееров, SMS, электронная почта, MMS, социальные сети - стали причиной эпидемии застенчивости.

Психолог и научный обозреватель Гарвардской бизнес-школы Робин Абрахамс говорит, что всему виной высокие технологии и интернет. В прошлом всего 40% респондентов жаловались, что испытывают стеснение и неловкость в общении и социальных ситуациях. А теперь этот показатель увеличился до 60%. Особенно это затронуло Японию, а менее всего Израиль.

Психология человека строится на некоторых постулатах. Например, чем меньше мы что-то делаем, тем меньше этого хочется, чем легче способ или вид чего-то, тем быстрее мы привыкаем к этому, но в дальнейшем вернуться к прежнему - трудному труднее, чем обычно. Общество меняется и развивается столь стремительно, что становится с каждым днем всё труднее ориентироваться. Технологии дают нам возможность отказаться от лишних встреч и избегать сложных межличностных ситуаций, и люди становятся всё более отстраненными.

психология застенчивость самосознание

Литература

1. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). - СПб: Питер Пресс, 1996. - 256 с.

. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии, 1979, №4. - С 23-24.

. Гуревич Ю. По ту сторону застенчивости// Педагогический калейдоскоп -1998. - №5.