

Как избавиться от застенчивости: двенадцать шагов

*Быть застенчивым — значит бояться людей,
особенно тех, которые по той или иной причине
отрицательно воздействуют на наши эмоции.
Фил Зимбардо*

Каждый день мы сталкиваемся с большим количеством застенчивых, неуверенных в себе личностей. Психологи утверждают, что застенчивостью в той или иной степени страдают почти все люди.

Одна из лучших книг на эту тему — работа американского психолога Ф. Зимбардо, которая так и называется «Застенчивость: что это такое и как с ней справиться», предлагает обратиться к знаменитому словарю Уэбстера, где говорится, что быть застенчивым — значит быть «трудным для сближения, по причине робости, осторожности и недоверия». Зимбардо приводит несколько цитат из словаря:

«Застенчивый человек опаслив, не расположен к встречам или контактам с каким-либо определенным лицом или предметом». «Впечатлительный, робкий, уклоняющийся от отстаивания своих прав», застенчивый человек «может быть склонен к уединению или скрытен по причине неуверенности в себе или из-за боязни домогательств своего антипода, сомнительной, подозрительной, «темной» личности». Словарь Уэбстера определяет застенчивость как неловкость в присутствии других людей».

Застенчивый человек замкнут на себе и на своих болезненных переживаниях, которыми он не может и не хочет поделиться с другими людьми. Он предпочитает молчать до тех пор, пока к разговору его не подталкивают обстоятельства. Такая замкнутость сопровождается мышечными зажимами и двигательным ступором.

Застенчивость идет рука об руку со смущением, которое тот же Зимбардо определяет как «кратковременную острую потерю уважения к себе», периодически случающуюся у многих людей. Смущение соседствует с неловкостью, во время которой со стороны становится видно, что человек поглощен собой и болезненной реакцией на то, каким его видят и воспринимают другие люди. Застенчивые люди стесняются себя, то есть негативно настроены по отношению к самому себе.

Каковы причины застенчивости? Их много и они имеют как врожденно-генетическое основание, так и приобретенное происхождение. Истоки застенчивости нужно искать в детстве, где человека не учили любить себя и принимать себя в целом. В дальнейшем жизненные травмы и проблемы закрепили это свойство и сделали его постоянным спутником человека. Застенчивый человек постоянно отвергает в себе какую-то часть себя и прячет ее от других, опасаясь, что окружающие ее обнаружат и каким-то отрицательным образом (насмешка, недовольство, критика, агрессия и т. д.) на нее отреагируют. Чтобы чувствовать себя более комфортно и уверенно, люди, которые не могут избавиться от застенчивости, окружают себя целым каскадом неуклюжих, бросающихся в глаза психологических щитов, и от этого напрягаются еще более сильно. Если внимательнее присмотреться к застенчивости, то можно увидеть в ее основе особый механизм невыгодного сравнения себя с неким эталоном уверенности и раскрепощенности, который существует в сознании таких людей. Сравнение всегда результат работы ума, однако оценивается и переживается оно на эмоциональном уровне. Состояние защищенности напрямую зависит от глубины переживания. Человек боится в присутствии других людей быть самим собой и потому принимает искусственную неуклюжую психологическую позу. У него сужается пространство взаимодействия с другими людьми, он начинает избегать всего нового в жизни, и ткань его сознания покрывается рубцами от психологических травм, которые ему наносит почти каждый контакт. Он не живет, а существует, словно находясь в полусогнутом состоянии.

Мы живем в жестоком мире, где слабость попирается по закону грубой силы и своекорыстия. Застенчивых все время бьют из выгоды или ради самоутверждения и еще долго, наверное, будут бить, если они не встрепенутся, не разозлятся на себя хорошей спортивной злостью и не попытаются стать сильнее. Такие люди сами притягивают к себе удары и своим внешним видом, и

выражением лица, на лбу которого крупными буквами написано: «я — жертва», и тонкой энергетикой, будто бы предназначенной для того, чтобы по ней все время били. Даже если застенчивые люди иногда взрываются и протестуют, вспышки их раздражения — почти всегда запоздалые попытки заставить себя уважать и восстановить статус-кво. Они либо не действуют на агрессоров, либо вызывают у тех еще большую ярость и желание добить неуклюже протестующую жертву.

Застенчивый неуверенный человек вместо того, чтобы разряжать возникшую в общении неудовлетворенность поведением других людей в корректной форме, давая им сигнал о недопустимости их реакций, копит в себе злость и обиду. Когда накопленные отрицательные эмоции переполняют край, у многих людей этого типа включаются защитные механизмы и происходит взрыв. Однако нередко бывает, что по причине своей слабости и неверия в собственные силы застенчивый человек так и не решается выплеснуть недовольство на того, кто на самом деле виноват, и начинает вымещать досаду, перенося раздражение на еще более слабых людей — родных, близких, детей, нижестоящих сотрудников.

Если вы всерьез хотите избавиться от застенчивости и стать всегда уверенным и защищенным, вы можете сделать несколько следующих шагов:

1. Внимательно наблюдайте за своей застенчивостью и неуверенностью и попытайтесь понять ее истоки. Откуда у вас появилось это свойство? Является ли оно врожденным или приобретенным? И если вы его приобрели, то что на вас повлияло больше всего — неудачи, издевательства, насмешки, критика, тяжелые обстоятельства или какие-то другие причины? Ответьте также на вопрос — легко ли устранить эти причины простым волевым решением или они требуют кропотливой работы, возможно, вместе со специалистом.
2. Попробуйте увидеть в себе тот внутренний эталон уверенности, сравнение с которым приводит вас в состояние эмоционального напряжения и зажима. Почему вы так болезненно переживаете то, что вы на него не похожи? Откуда у вас появился этот внутренний эталон и образ? Кто вам внедрил его в сознание? Подумайте, смогли бы вы жить, не сравнивая себя ни с кем и ни с чем, а принимая себя таким, какой вы есть?
3. Постарайтесь понять, что вы так не любите в самом себе и почему это отвергаете? Что побуждает вас так напряженно укрывать эту черту или свойство от других людей? Что произойдет, если вы, напротив, примете ее вначале для самого себя, а потом откроете ее другим? Чтобы избавиться от застенчивости, вначале попробуйте представить это мысленно, а потом постепенно переносить свое представление, видение и настроение в реальность.
4. Учитесь великому искусству спокойного и объективного видения себя как бы со стороны без оценок и осуждения. Такое внешне нейтральное видение постепенно пробудит ваши положительные эмоции, чувство радости и любви ко всему миру, в том числе и к самому себе, как части этого мира. Направьте эту любовь на ту затемненную внутреннюю черту, которую вы так не любите и которую столь старательно прячете от чужих взглядов.
5. Вносите в отношении к самому себе легкую отстраненность и мягкий юмор. Подтрунивайте над своей застенчивостью и неуверенностью. Примите их легко, без напряжения, не осуждая себя за подобные качества, а воспринимая их наличие, как трамплин для дальнейшего совершенствования.
6. Соберите все прошлые ресурсы своих побед или по крайней мере удачных сценариев общения в каких-либо ситуациях. Вспомните все случаи своей уверенности и раскованности в компаниях. Постарайтесь вызвать в памяти и заново пережить свои положительные эмоции, которые вы тогда испытывали. Затем соберите эти эмоции вместе в одно большое целостное чувство веры в себя и настройтесь на его дальнейшее расширение. Пропитайте этим чувством, словно светлой субстанцией, все свое существо — тело, организм, нервную систему, психику, сознание, ваше «я».
7. Мысленно наблюдайте за собой и постарайтесь обнаружить в себе какие-то внутренние затемнения и энергетические блоки, отвечающие за состояние неуверенности и мешающие вам избавиться от застенчивости. Затем растворите это чувство и состояние на всех этажах своего существа от сознания до тела и замените его состоянием уверенности.

8. Внимательно присмотритесь к уверенным раскрепощенным людям. Попытайтесь понять, в чем секрет их успеха и за счет чего им удается держать себя раскованно и уверенно во всех ситуациях. Попытайтесь представить, как устроен их внутренний мир. Задумайтесь, нет ли внутри вас хотя бы каких-то слабых зачатков подобной уверенности и раскованности? Если есть, тогда вновь и вновь настраивайтесь на это состояние, ловя и закрепляя его. Подумайте также, способны ли вы на те поступки, которые совершают эти люди, или нет.

9. Попробуйте вести себя так, как ведут себя люди этого типа — свободно, уверенно, раскрепощенно, делая то, что им нравится делать, без оглядки на окружающих. Вносите импульсы свободы и раскрепощенности в свои жесты, движения, взгляды, походку, интонации, выражения лица, решения, поступки. Добейтесь четкого ощущения, что сквозь вас проходит поток свободы.

10. Если описанных выше приемов и методов самостоятельного обретения уверенности недостаточно, чтобы избавить вас от застенчивости, тогда обратитесь к Высшим Силам с молитвой и просьбой помочь вам обрести это состояние и свойство. Просите всем сердцем и существом, внося в молитву энергию эмоциональной искренности и устремленности, и через какое-то время вы начнете получать ответ и поддержку.

11. Уделите серьезное место освобождению от мышечных зажимов. Застенчивость просто перестает существовать как свойство, если человек научился по-настоящему расслаблять свое тело. Каждая грань застенчивости имеет свое мышечное проявление. Изучите мышечный рисунок своей застенчивости. Попытайтесь понять, какие группы мышц являются главными силами, поддерживающими это отрицательное эмоциональное состояние.

12. В момент ударов или давления обстоятельств попробуйте ответить на них выставлением энергетического щита, сотканного из субстанции уверенности. Поверьте, что вы можете справиться с проблемой.

В то же время не превращайте себя в самоуверенного биоробота. Уверенность — это не цель, это всего лишь средство достижения цели и некий индикатор жизненной силы человека, свидетельствующий, что поставленная цель будет достигнута. Оставьте место для боли, неудач, накопления опыта. Помните мысль, высказанную Зимбардо: «Не защищайте чересчур свое эго: оно более прочно и жизнерадостно, чем вы предполагаете. Оно гнется, но не ломается. Намного лучше время от времени чувствовать боль в душе от того, что вы действовали не лучшим образом, нежели избегать боли ценой эмоционального ощущения».