

Ангел Крундес

A man and a woman are riding a blue motorcycle. The man is in the driver's seat, wearing a plaid shirt, sunglasses, and a beard, smiling. The woman is sitting behind him, wearing a white tank top, sunglasses, and a hat, with her arms outstretched and a joyful expression. The background is a bright yellow with radiating lines and bokeh effects.

**ПРОЩАЙ,
ЗАСТЕНЧИВОСТЬ!**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ РОБОСТИ
И РАЗВИТИЮ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

Лейл Лаундес

**Прощай, застенчивость! 85
способов преодолеть робость и
приобрести уверенность в себе**

«Добрая книга»

2006

Лаундес Л.

Прощай, застенчивость! 85 способов преодолеть робость и приобрести уверенность в себе / Л. Лаундес — «Добрая книга», 2006

Второе издание уникального практического руководства от автора бестселлера «Как влюбить в себя любого», которое помогло преодолеть робость и приобрести уверенность в себе миллионам людей! Неуверенность в себе — наш главный враг, основной источник наших бед и неудач в жизни. Используя 85 проверенных приемов, вы сможете преодолеть застенчивость и низкую самооценку, чтобы в полной мере использовать ваш личный потенциал, раскрыв перед окружающими свои многочисленные таланты и возможности. Вы узнаете: • как общаться с людьми, пока вы еще не избавились от застенчивости; • как бороться с румянцем, потливостью, торопливостью и другими симптомами недуга под названием робость; • как пережить былые неудачи без негативных последствий для собственной самооценки, забыть о них навсегда самому и заставить сделать это окружающих; • как разработать собственную программу преодоления застенчивости.

© Лаундес Л., 2006

© Добрая книга, 2006

Содержание

Предисловие	6
Часть 1	9
Глава 1	10
Глава 2	12
Глава 3	14
Глава 4	16
Глава 5	18
Часть 2	20
Глава 6	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Лейл Лаундес
Прощай, застенчивость. 85
способов преодолеть робость

© 2006 by Leil Lowndes.

© Издание на русском языке, перевод на русский язык.

ООО «Издательство «Добрая книга», 2007

Все права защищены. Никакая часть электронной версии 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, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Предисловие

«Застенчивость – это наказание. Из-за нее я чувствую себя незванным гостем в чужом мире. Несомненно, застенчивость – наихудшая из черт характера. Уж лучше быть назойливым и грубым, чем робким. По крайней мере, надоедливый грубиян имеет дело до собственной надоедливости и грубости».

Дейв Б., Толедо, Огайо

Вспомним времена наших дедушек и бабушек, когда о виртуальных знакомствах даже и не мечтали, а выражение «снять» относилось только к одежде. Если бы бабушка стеснялась бывать на званых вечерах, а дедушка от смущения прятался в спальне, подглядывая за гостями из-за неплотно прикрытой двери, вы сейчас не читали бы эту книгу.

С тех пор в жизни Стесняшек мало что изменилось. Желающие им только добра друзья и близкие по-прежнему твердят: «Ну, давай же, пересиль себя... сходи на вечеринку... пригласи ее на свидание... заговори с ним... потребуй повышения... вмешайся в разговор... выступи на собрании...»

Неужели они не понимают, как это трудно? А беспокойство? А желание стать невидимкой? А страх сболтнуть глупость? А искрометные диалоги, которые ведутся лишь мысленно, но никогда вслух? И все-таки вы убеждены: вам есть что предложить миру, стоит только попроситься с застенчивостью – и все будет в полном порядке. В жизни вы преуспеете.

Я не понаслышке знаю, как мучительна застенчивость. Даже через несколько лет после поступления на работу я все равно заливалась свекольным румянцем, когда была вынуждена заводить разговоры с незнакомцами. Помню, на вечеринках я подпирала стенку, мечтая, чтобы мое платье слилось по цвету с обоями и я стала бы невидимой.

Очень жалею о том, что в то время у меня не было такой книги. И я рада возможности предложить ее вам теперь.

Новые факты о застенчивости

В 40-х годах XX века исследователи преподнесли нам подарок, который спас миллионы жизней, – пенициллин. Исследования последних лет ознаменовались открытием, способным спасти миллионы измученных Стесняшек. К этому открытию привело изучение феномена застенчивости, предпринятое исследователями – первопроходцами в сфере социологии, психиатрии, генетики, биологии, физиологии и фармакологии.

Исследования застенчивости неразрывно связаны с именами Филиппа Зимбардо, Бернардо Кардуччи, Джерома Кагана и еще нескольких специалистов. Я чрезвычайно признательна им: их важные открытия помогут вам вникнуть в самую суть проблемы. Все сведения, которые содержатся в книге «Прощай, застенчивость!», подкреплены данными современных исследований, проведенных специалистами в области медицины и психиатрии. На основании этих данных я разработала восемьдесят пять шагов к уверенности – упражнений для исцеления от стеснительности. (Если вам понадобится дополнительная информация по той или иной методике, обратитесь к первоисточникам, список которых приведен в конце книги.)

Не поленившись освоить каждый шаг к уверенности, вы вскоре обнаружите, что от вашей застенчивости и воспоминаний не осталось. Мне можно верить: из болезненно застенчивого подростка, шарахающегося от людей, я превратилась в уверенную в себе женщину, которая разъезжает с лекциями по всей стране, дает многочисленные интервью СМИ и чувствует себя

в обществе как рыба в воде. Если шаги к уверенности преобразили девчонку, стесняющуюся даже собственной тени, то наверняка помогут и вам!

Для начала несколько замечаний. В последнее время фармакология достигла феноменальных успехов: изобретены медикаменты, помогающие при самых разных недугах. Но когда я боролась с робостью, таких волшебных пилюль еще не существовало. Я справилась без них, самостоятельно, и в книге «Прощай, застенчивость!» обращаюсь именно к тем Стесняшкам, которые выбрали тот же путь. Если вы посещаете психотерапевта, следуйте его рекомендациям. В этой книге такой вариант не рассматривается.

Сторонники самостоятельности, сейчас вы узнаете, как извлечь максимум пользы из книги «Прощай, застенчивость!». Прежде всего прочтите ее всю по порядку и постарайтесь понять смысл каждого шага к уверенности. Затем в зависимости от того, какие упражнения представляют особую трудность именно для вас, решите, в каком порядке будете выполнять их, – разумеется, двигаться надо от простого к сложному. И приступайте к работе!

Не пропускайте часть 11 «Пытливый родителям и Стесняшкам – тем, кто хочет знать причины своей застенчивости и как ее преодолеть». В ней вы найдете заставляющие задуматься ответы на вопросы о своей застенчивости. А если у вас есть дети, которые уже заметно стесняются или обещают с возрастом стать слишком робкими, из этого раздела вы почерпнете сведения о том, как помочь им справиться с застенчивостью или избежать ее.

Кто виноват?

В детстве я задавала уйму самых обычных детских вопросов: «Почему небо голубое?», «У Евы был пупок?», «А что ели люди, когда еще не было нарезанного хлеба?».

Но мне и в голову не приходило спросить: «Почему я такая стеснительная?» Меня интересовали не причины робости, а средства избавления от нее. Однако теперь, когда моя стеснительность осталась в прошлом, я поняла, что выявление ее причин тоже очень важно. Это поможет составить реалистичное представление о самом себе, понять, чего следует ожидать и как надо действовать.

Мне доводилось слышать, как Стесняшки высказывают предположения: «Во всем виноваты родители», «Просто меня дразнили противные соседские дети», «Наверное, это наследственное».

Читая эту книгу, вы постепенно поймете, откуда взялась ваша робость. Но сначала я приведу высказывание одной великой актрисы: теперь-то мне ясно, что эта всю жизнь борováшаяся с застенчивостью женщина – великий философ.

«Нас учат винить отца, сестер, братьев, школу, учителей. Можно винить кого угодно, только не себя. Ты ни в чем не виноват. Но на самом деле виноват именно ты, потому что если хочешь измениться, меняться придется не кому-нибудь, а тебе. Предельно просто, правда?»

КЭТРИН ХЭПБЕРН

Вскоре вы узнаете, что истоки застенчивости у каждого свои. Кроме того, определите, к какому типу Стесняшек вы относитесь. Возможно, вы – гиперчувствительный Стесняшка (ГЧС) с врожденной склонностью к робости. Или ситуационный Стесняшка (СС), сформировавшийся под влиянием родителей и событий юности.

Этот ключевой раздел я поместила в конце книги, потому что вы, скорее всего, броситесь искать чудодейственное средство, а уж потом зададитесь вопросами – точно так же, как сделала бы я в свои застенчивые годы. Но если ваша цель – углубленное понимание описанной методики, читайте все по порядку.

Говорят Стесняшки

Случаи из жизни, приведенные в этой книге, взяты из моего болезненного прошлого и опыта других знакомых мне Стесняшек, в том числе и посещающих мои семинары. Поначалу мне казалось, что приглашать людей на семинар по преодолению застенчивости – все равно что назначать сбор членов клуба «Я боюсь тигров!» в зоопарке в клетке с тиграми. К счастью, Стесняшки откликнулись на призыв и открыто поделились своим опытом.

Я попросила их прислать мне описание своих радостей и горестей по электронной почте, так что вы прочтете эти слова в авторской редакции. Кроме того, в книгу включены отрывки из писем, присланных читателями других моих книг и ежемесячного электронного журнала (на который сможете подписаться и вы, посетив мой веб-сайт lowndes.com). В конце книги приведен список имен тех, кто внес свой вклад в работу над ней. Лишь некоторые из моих помощников предпочли остаться неизвестными или выбрали себе псевдонимы.

И наконец, поговорим о терминах, которыми я буду пользоваться простоты ради. «Застенчивых людей» мы заменим «Стесняшками», «уверенных людей» – просто «Уверенными», а людей и ситуации, внушающие робость, будем называть «страшными» или «пугающими». И еще: можно мне ради удобочитаемости заменять постоянно повторяющиеся слова «он», «она», «они», «некоторые Стесняшки», «многие Стесняшки», «большинство Стесняшек» и так далее коротким «вы» (или «ты»)? Разумеется, не все местоимения «вы» в этой книге относятся к вам лично. Поэтому не принимайте их на свой счет, не думайте, будто я тычу в вас пальцем. Выводы этой книги основаны на результатах исследований и общей статистике по Стесняшкам. Вот и все. Вам будет гораздо проще читать книгу, если вы не будете обижаться на каждое «вы», под которым подразумеваются «читатели в целом». Договорились?

А теперь приступим к делу, чтобы вы как можно скорее смогли распрощаться со своей застенчивостью.

«Раньше я был ужасно стеснительным. Я не мог посмотреть собеседнику в лицо, чтобы не покраснеть. Я конфузился и в присутствии посторонних обливался потом. Из-за низкой самооценки я чувствовал себя неполноценным по сравнению с окружающими. Но однажды я задумался. И понял, что никто из окружающих ничем не лучше меня. Кто сказал мне, что я нехорош? До меня дошло, что люди, которые вызывали у меня такое чувство, сами не заслуживают доверия и не слишком преуспевают. Так почему я должен верить в то, что они говорят обо мне? Они сами не настолько хорошо разбираются в жизни, чтобы осуждать меня».

ТОНИ В., СИДНЕЙ, АВСТРАЛИЯ

Часть 1

Как общаться с людьми, пока вы еще не избавились от застенчивости

Так и слышу ваш голос: «Я точно знаю: моя застенчивость не испарится, не исчезнет в мгновение ока, как падающая звезда. Что же мне теперь – мучаться, пока я не сделаю все шаги к уверенности, указанные в книге?»

Достижение любой значительной, достойной трудов цели требует времени, в том числе и для обретения уверенности в себе. Но вот вам и хорошие новости: скоро вы узнаете четыре правила общения с людьми (и еще три правила, применимых к самому себе!), благодаря которым ваша застенчивость станет менее мучительной.

Глава 1

Говорить ли окружающим, что я стесняюсь?

«Ты? Стесняешься?! Шутишь, что ли?»

Обычное дело: кто-нибудь из доброжелателей – друг или родственник – в блаженном неведении советует: «Просто объясняй людям, что ты слишком стеснительный. И почувствуешь себя рядом с ними гораздо комфортнее».

Вы задумались и представили себе:

Допустим, вы им объяснили, а скажут ли они в ответ: «О, стесняешься, бедняжка? Понимаем, это так ужасно! Но мы же твои друзья, мы поможем тебе преодолеть застенчивость!»

Вряд ли.

Предположим, вы открыли свою тайну потенциальному романтическому партнеру, а вот скажет ли он: «Чудесно! Застенчивые люди – они такие сексуальные! Давай встретимся, расскажешь мне о своей стеснительности».

Маловероятно.

Поразмыслив, вы решаете никому и ни в чем не признаваться.

И правильно! Мне по опыту известно, что вы услышали бы, если бы последовали совету. Над вами просто посмеялись бы со словами: «Ты? Ни за что не поверю! Ты шутишь. Разве ты застенчивый? Ты же такой славный, общительный...» и т. д. и т. п. Обычное дело.

Важное замечание. Если вы посещаете психотерапевта, который настоятельно советует вам открыться, признаться в своей застенчивости, – послушайте его. Выбирая между рекомендациями психотерапевта и советами книги «Прощай, застенчивость!», отдавайте предпочтение первым. Все Стесняшки разные, каждому – свой метод лечения.

«Я училась в аспирантуре. На первый взгляд, я не казалась застенчивой, но на самом деле была болезненно робкой – настолько, что избегала людей, лишь бы не пришлось с кем-нибудь разговаривать. Оказавшись в компании, я просто сидела и слушала, но в разговор никогда не вступала и свое мнение не высказывала. Иногда я пыталась объяснить, что стесняюсь, но надо мной смеялись. Мне не верили. Никто не понимал, как я мучаюсь».

ЭНДЖЕЛА П., ХОУП, АРКАНЗАС

День, когда я поведала миру свою тайну

Когда я училась в старших классах, мама забеспокоилась о моей низкой самооценке и отсутствии подруг. Однажды в воскресенье после ужина она посоветовала мне объяснить одноклассникам, что я просто стеснительная.

Объяснитым? Да это все равно, что посоветовать боксеру подставиться под удар. (Забавно, что в боксе подобная тактика срабатывает.) Нет, таким признанием лишних очков я не заработаю.

– Пообещай, что скажешь им, Лейли.

– Мама, я не могу! Мама явно расстроилась.

– Ладно, обещаю, мама.

В ту ночь я не спала: глядя в потолок, утирала слезы, стекающие прямо в уши, и думала, как и когда обнародовать мою «постыдную тайну». Подходящий случай представился слишком скоро. Назавтра перед уроком физкультуры я сказала себе: *сейчас или никогда*. В этот «день О» (день огласки), когда я вошла в раздевалку, там уже господствовала королева школы – мисс Популярность. Переодеваясь в шорты и футболку, Пенелопа занялась излюбленным делом – болтовней ни о чем. В этой игре мне вечно не везло.

Трудное признание

– Ну что, Лейли, хорошо отдохнула в выходные?

Мой мозг вмиг пришел в состояние перевозбуждения.

Сказать правду, что я все выходные проторчала дома одна? Или жизнерадостно соврать: «Да, классно!» Нет, так не пойдет: а если она спросит, чем я занималась?

Между тем пора было реагировать на вопрос. На подачу собеседницы я ответила неловким: «Э-э... ага».

Само собой, мисс Популярность не упустила случая нанести решающий удар:

– А чем ты занималась?

Мое поражение было неминуемым, а выбор – небогатым: соврать или признаться. Помня, что я обещала маме, я выбрала второе.

Уставившись на собственные кеды, я выпалила:

– Я стесняюсь...

Пенелопа, похоже, удивилась и парировала так, как и следовало ожидать:

– Что?.. Не может быть. Ты не такая. Шутишь, да? Ты ведь со мной нормально разговариваешь... Ну, ладно, пока, – и она убежала.

А я задумалась о том, правильно ли поступила.

Ответ на свой вопрос я узнала спустя сутки, практически минута в минуту. Когда на следующий день я вошла в раздевалку, девчонки хлопали дверцами шкафчиков и стрекотали как сороки.

– Привет, Лейли! – крикнула одна из противоположного угла раздевалки. – Говорят, ты стеснительная. Это правда?

Мне словно дали пинка в живот. Не успела я оправиться от удара, вмешалась другая:

– А чего ты стесняешься?

Прямаяливая, что меня тошнит, я опрометью выбежала из раздевалки, взлетела по лестнице и спряталась в пустом классе, чтобы выплакаться. В тот день я пропустила обед, но не жалела об этом. Я все равно не смогла бы проглотить ни крошки.

Вспоминая этот случай теперь, по прошествии времени, я понимаю, что банда из раздевалки вовсе не собиралась меня мучить. Напротив, мне хотели помочь. Но подобно большинству уверенных в себе людей, понятия не имели, как вести себя со Стесняшкой. Как ни странно, тем, кто знаком с вами лишь поверхностно, нет никакого дела до вашей стеснительности!

Шаг к уверенности № 1.

Ничего не говорите незнакомым

Не надо объяснять людям, что вы стесняетесь, – за исключением случаев, когда это порекомендовал специалист-психотерапевт. Приберегите это откровение для тех, кто вам особенно дорог, например, для родных и близких друзей.

Глава 2

Как сообразительные Стесняшки выпутываются из ситуаций, в которых чувствуют себя неловко... пока!

Говори полуправду, только полуправду и ничего, кроме полуправды

Как и у любого другого, у правила «помолчи» есть свои исключения. В некоторых случаях упоминание о застенчивости может оказаться необходимым по тем или иным причинам.

Предположим, одна из подруг решает устроить у себя девичник для совместного просмотра церемонии награждения «Оскар». Одной гостье предстоит купить сыр и крекеры. Второй – привезти несколько лишних стульев. Третьей – запастись попкорном и вином. А вам поручено обзвонить остальных гостей и пригласить их.

Но вы слишком застенчивы, чтобы беседовать с малознакомыми людьми. Перед вами стоит дилемма: как быть? Признаться в стеснительности? Или под каким-нибудь предлогом отвернуться от поручения?

Ни то и ни другое. Лучше избрать третий путь: легко и непринужденно *намекнуть* подружке, что вы стесняетесь. При этом вы не поставите ее в неловкое положение и в то же время дадите понять, в чем дело. И никто не подумает, что вы просто отказываетесь помочь только потому, что не желаете тратить время и усилия.

В таких ситуациях не бойтесь слова «стеснительность». Упомяните о ней мимоходом. Например, скажите: «Ой, нам, застенчивым девушкам, не вынести столько разговоров с незнакомыми людьми в один день». Или: «Будь ты такой стеснительной, как я, такое множество разговоров было бы для тебя смерти подобно». А потом обязательно предложите другую помощь.

Шаг к уверенности № 2.

Если намекать на свою застенчивость, то с юмором

Порой вы понимаете, что застенчивость мешает вам справиться с той или иной задачей. Если вы рискуете прослыть недобросовестным или даже непорядочным человеком, лучше всего сказать *полуправду* – намекнуть, в чем дело. Улыбнитесь и в двух словах объясните, что единственная причина вашего отказа – робость. Объяснение должно быть располагающим и кратким, в одну фразу.

«Да, я стесняюсь, ну и что такого?»

Бывают случаи, когда наилучшее решение – с самого начала упомянуть о своей застенчивости. Допустим, вам поручили работу над проектом вместе с несколькими коллегами, и обстоятельства складываются так, что этим коллегам следует знать о вашей стеснительности. В такой ситуации найдите способ поднять этот вопрос заранее, пока он не загнал вас в тупик. Например, в дружеской беседе словно невзначай спросите, бывали ли у коллег приступы застенчивости. Потом признайтесь, что с вами такое случалось. Но заявите об этом с улыбкой, с позиции «Ну и что? Подумаешь!».

Откройте свою тайну легко, без излишней серьезности, точно так же, как сказали бы: «Сегодня у меня сказочное настроение!» Тон и язык жестов значат для окружающих гораздо больше, чем слова. Впрочем, вам это уже известно.

Шаг к уверенности № 3.

Упоминайте о застенчивости непринужденно, с позиции «ну и что?»

В беседе воспользуйтесь случаем и заговорите о стеснительных людях. Мимоходом заметьте, что и вы застенчивы, и это признание проскользнет перед вашими слушателями как атласная ленточка. Легкость, с которой вы произнесете эти слова, очень пригодится впоследствии. Когда вас попросят что-нибудь сделать или куда-нибудь съездить, со смехом напомните: «Я же говорил вам, что стесняюсь!» Это звучит гораздо лучше, чем «Не смогу. Я слишком робкий».

Не пользуйтесь этим шагом как оправданием на все случаи жизни! Это временный костыль – до тех пор, пока вы не научитесь пользоваться кнопкой «Режим уверенности».

Глава 3

Как бороться с румянцем, потливостью и другими симптомами застенчивости

Некоторые Стесняшки потеют, краснеют, ощущают другие признаки застенчивости и приходят к выводу: пора признаваться окружающим, что они слишком стеснительные. «Не факт!» – мог бы сказать Фрейд. Иногда пот – это просто пот. А румянец – всего лишь румянец.

Если хотите, можете предупредить, что слишком легко краснеете. Или сослаться на другой симптом. Но связывать его с застенчивостью совсем не обязательно. Застенчивость? Это что такое?

Попадите в точку – но с юмором

От синдрома «потные руки» страдают не только Стесняшки. Даже очень уверенные в себе люди краснеют и потеют, порой их не слушаются пальцы. Среди моих клиентов есть вполне уверенный в себе руководитель высокого ранга, который то и дело краснеет.

Местные телестудии часто приглашают Бернарда прокомментировать экономическую ситуацию. Съёмки на телевидении без избыточного румянца не обходятся. Бернард прекрасно знает, что во время интервью будет багроветь. А густой румянец его отнюдь не красит. Но Бернарду, похоже, даже нравится, когда над ним подшучивают.

Стоит Бернарду появиться в дверях телестудии, охранник в холле торопится нажать на кнопку селектора и объявить:

– Внимание, всем гримерам! Повторяю: внимание, всем гримерам! Девочки, готовьте штукатурку, и побольше. Идет Берни Краснолицый.

Бернард отвечает смехом и охраннику, и другим сотрудникам студии, которые приветствуют его возгласами:

– О, привет, Краснощек!

– Как дела, мистер Румянец?

И никого это не тревожит, потому что всем известно: Бернард ничуть не обижается. Без ложного стыда он заранее предупредил этих людей, что способен покраснеть в любую минуту. Он усмехается: «Моя жена не выносит приступы красноты, поэтому они случаются со мной».

Бернард с гордостью называет себя экспертом мирового класса по румянцу. Вот лишь несколько малоизвестных фактов, которые наверняка будут интересны другим легко краснеющим людям. Способность часто краснеть передается по наследству, но младенцы ею не обладают. Этот признак встречается у 51 % людей, но многие из них отнюдь не застенчивы [1]¹. Женщины краснеют чаще мужчин, и от цвета кожи способность легко краснеть не зависит.

Бернард притворяется, будто завидует своему начальнику финансовой службы Джолану – североамериканскому индейцу.

– Он краснеет так, что мне за ним ни за что не угнаться, – ворчит Бернард. – Но этого никто не замечает!

Может, ваша проблема – потливость ладоней? Прежде чем пожать кому-нибудь руку, пошутите: «Минутку, только сначала вытру ладони, иначе рукопожатие вам не понравится». Или предупредите: «Имейте в виду, вы рискуете. У меня вечно влажные руки». Подчеркните это «вечно» – и никто не подумает, что причина в застенчивости.

¹ В квадратных скобках даны ссылки на источники, список которых приводится в конце книги.

Маленький секрет: когда я опасаюсь, что в самый неподходящий момент у меня взмокнут ладони, я наношу на них антиперспирант и слегка припудриваю. Легкое рукопожатие пройдет превосходно. (Но никому не говорите, что у вас руки в пудре.)

Шаг к уверенности № 4.

Смейтесь над симптомами, а не над застенчивостью

Зная, что приступы застенчивости сопровождаются у вас физическими симптомами, шутливо предупредите окружающих о том, что можете густо покраснеть, подать потную руку или взмокнуть. Но совсем необязательно объяснять, что эти явления связаны с застенчивостью.

Глава 4

Как вести разговоры о застенчивости с самим собой

Ярлыки – бич

Вряд ли вы будете ходить по городу с плакатом «Я – Стесняшка». Чем больше людей узнают о вашей застенчивости, тем сильнее придавит вас эта огласка. И потом, ярлык «Стесняшка» некорректен. Вам присуща сложная комбинация бесчисленного множества качеств. Выбрать одно из них – значит придать ему значение, которого это качество не заслуживает.

Называя себя застенчивым человеком, мы рискуем создать так называемое сбывающееся пророчество. Объясняя людям, что вы стесняетесь, вы не просто говорите об этом окружающим – вы и себе втолковываете то же самое. *Подумайте об этом.*

Как ярлык заставил меня умолкнуть

Вряд ли мне было суждено стать великой певицей. Так или иначе, когда я училась в седьмом классе, ярлык заклеил мне рот. После этого из него долго не вырывалось ни единой ноты.

В седьмом классе я пела в церковном хоре. Однажды на распевке хормейстер со строгим видом повернулся ко мне и сказал:

– *Кто-то фальшивит.* И я хочу, чтобы этот *кто-то* беззвучно открывал рот.

Кто именно фальшивит, было совершенно ясно. С тех пор я пела как простуженная ворона. Страшно смущаясь, я беззвучно открывала рот, даже когда приходилось петь «С днем рождения тебя».

Несколько лет назад я слушала радио вместе с бывшей одноклассницей, которая была в курсе моих музыкальных проблем. Звучало сорок песен, пик популярности которых пришелся на то время, когда я училась в шестом классе. Ради забавы я начала подпевать радио. Когда я замолчала, подруга воскликнула:

– Лейл, это же замечательно!

– Ты про что?

– Ты ни разу не сфальшивила.

– Не может быть!

– Еще как может!

Робея, я попробовала спеть еще несколько мелодий, которые знала до седьмого класса. Результат ошеломил нас обеих, потому что я совсем не фальшивила. Но оказалось, что у меня есть психологический барьер: я не сумела спеть ни единой песни из тех, которые услышала после рокового дня, когда узнала, что «кто-то фальшивит».

Хормейстер навесил на меня *ярлык* «медведь на ухо наступил». И я потеряла слух: пророчество сбылось.

«У меня просто больше багажа»

Американская ассоциация людей с ограниченными возможностями не позволяет своим членам клеймить себя словом «калеки». Они мудро объясняют: «Тот, кто сидит в инвалидном кресле, – не инвалид и не калека. Он ничем не отличается от других людей. Просто у него

есть лишняя ноша – его физические недостатки» [2]. Некоторые члены ассоциации просят в их присутствии вообще не произносить слово «инвалид».

Не называйте себя застенчивым. Воспринимайте себя как уверенного человека, который несет дополнительный багаж под названием «стеснительность», но очень скоро избавится от него.

Шаг к уверенности № 5.

Беседуя с самим собой, забудьте слово «стеснительность»

У каждого есть свой внутренний голос. Он может быть неприятным, но его невозможно не слышать. Он способен начисто лишить вас самоуважения. Немедленно заставьте его замолчать! Никогда не говорите себе: «Я стесняюсь». Лучше скажите: «Метод шагов к уверенности работает, скоро я стану уверенным в себе».

При мне даже не произносите слово «застенчивость»!

Не только в детстве вредно слушать, как вас называют застенчивым. В любом возрасте такие слова – удар по самолюбию. Задумайтесь об этом. Все время слыша от окружающих, что вы уродливы, вы рано или поздно поверите в это, даже если вы красивейший человек в мире.

Заставить замолчать надо не только внутренний голос. Объявите слова «стеснительность» и «застенчивость» вне закона в кругу людей, с которыми вы общаетесь каждый день – родителей, сестер и братьев, детей, племянников, двоюродных братьев и сестер, близких друзей. Не позволяйте им называть вас стеснительным в лицо (и за глаза тоже).

Шаг к уверенности № 6.

Запретите родным и друзьям называть вас застенчивым

Каждый раз произнося что-нибудь вроде «да ты не стесняйся» или спрашивая «ну что ты стесняешься?», окружающие бережат вашу рану. Порой им кажется, что, добавляя «тебе абсолютно нечего стесняться», они помогают вам. А вот и нет. Никакой пользы их слова вам не принесут. Еще хуже, когда вы слышите, как у вас за спиной говорят о том, что вы застенчивы. Введите в своем доме на слова «застенчивость» и «стеснительность» такой же строгий запрет, как на нецензурную брань!

Глава 5

Если дела идут плохо

Ищите обходные пути

К моменту ошеломляющего открытия, что хормейстер одним своим замечанием уничтожил мои музыкальные способности, я уже избавилась от стеснительности, но по-прежнему чувствовала себя неуверенно в присутствии поющих людей.

Решив наконец прекратить муку беззвучного шевеления губами под музыку, я села, взяла ручку и бумагу и составила список собственных положительных качеств, способных помочь мне обыграть хриплый вороний голос.

Актеры музыкального театра пользуются выражением «продать песню», когда речь идет об исполнителях, которые поют не всегда безупречно, но выглядят настолько уверенно и жестикулируют так заразительно, что песня имеет успех у публики.

Вот оно, подумала я. Если стеснительность я поборола, значит, и с этой задачей справлюсь. Для начала можно просто установить с людьми визуальный контакт и улыбаться. Я не смущаюсь, когда на меня смотрят. Теперь мне хватает смелости даже на то, чтобы пошалить; порой я не прочь и порисоваться – это верный признак того, что я исцелилась. Иными словами, и я могу «продать песню». Я назвала этот способ «обходным путем» для преодоления моей исполнительской неуверенности.

Вскоре мне представился подходящий случай, чтобы опробовать новую методику. Меня пригласили на ужин в честь дня рождения близкой подруги. В зале ресторана приглушили свет. Сам шеф-кондитер в высоком колпаке вынес еще более высокий торт-башню. Все мы вскочили и запели «С днем рождения тебя!».

Ну и поиграла же я на публику! Широко разевала рот, улыбалась налево и направо, шутиливо дирижировала хором.

И никому даже в голову не пришло, что из моего широко открытого рта... не вылетало ни звука.

Продемонстрируйте свои достоинства

Предположим, вам предстоит вечеринка, а на вас вдруг волной накатила застенчивость. Чтобы избавиться от нервозности, возьмите ручку и составьте список ваших достоинств. Например, он может быть таким:

1. Я одеваюсь с безупречным вкусом.
2. Я люблю кино и видела почти все современные фильмы.
3. Я неплохо езжу верхом.
4. Мне говорили, что у меня красивые зубы.

Покончив со списком, задумайтесь о том, какое применение можно найти каждому достоинству на вечеринке. Например:

1. **Одеваюсь со вкусом:** надену новый костюм и буду блистать.
2. **Разбираюсь в кино:** подниму тему кино в разговоре, попрошу собеседников порекомендовать мне что-нибудь из новинок.
3. **Езжу верхом:** спрошу собеседников, какие виды спорта нравятся им. А потом расскажу про свои занятия верховой ездой.

4. У меня красивые зубы: буду почаще улыбаться!

Обдумывание способов демонстрации достоинств – мощное оружие в борьбе со страхом.

Часть 2

Что на самом деле думают о вас люди

Если вы похожи на большинство Стесняшек, тогда мнение окружающих стоит на первом месте в списке ваших страхов. Но вам уже известно, как быть с чужим мнением, пока ваша застенчивость не осталась в прошлом: главное – не говорить о ней людям... и даже самому себе. Мало того, вы уже умеете действовать в трудных ситуациях и в случае проявления симптомов стеснительности.

Теперь поговорим о том, каким *на самом деле* видят вас окружающие.

Малоприятно услышать от кого-нибудь: «Вы все превратно поняли». Но вы наверняка испытаете радостный трепет, узнав, что «превратно поняли» не только мнение окружающих о вас, но ваше собственное мнение о себе.

Читайте дальше!

Шаг к уверенности № 7.

Составьте список ваших тем

Политики и продавцы планируют разговоры так, чтобы они все время вращались в сфере их интересов. В следующий раз, когда вас встревожит предстоящее событие, составьте список своих достоинств. Покончив со списком, задумайтесь о том, как можно обратить каждое достоинство себе на пользу.

Глава 6

Заметно ли со стороны, что я стесняюсь?

Надо мной все потешаются

Вероятно, вам кажется, будто на лбу у вас написано: «Синдром социофобии» (так специалисты по психиатрии называют застенчивость). Поэтому все вокруг или смеются над вами, или избегают вас. Если вы похожи на большинство Стесняшек, всякий раз, когда кто-нибудь на вас смотрит, задает вопрос, улыбается вам, вы воспринимаете случившееся как повод превратно истолковать чужие действия. Я не шучу!

Вот ход мыслей большинства Стесняшек:

– *Наверное, все вежливы и милы со мной потому, что они знают: я стесняюсь.*

– *Наверное, они просто хотят посмотреть, как яотреагирую, – ведь я такой застенчивый.*

– *Скорее всего, я неприятен им уже потому, что стесняюсь, и они просто пытаются привлечь внимание к моей застенчивости.*

Стесняшкам кажется, будто все вокруг осуждают их. Но это не так. Большинство людей не обращают внимания на чужую застенчивость. Догадываетесь, о ком они думают? Правильно: о себе.

«Когда мне было лет четырнадцать, отец вылечил меня от застенчивости, объяснив: люди настолько заняты мыслями о себе и так обеспокоены тем, что о них подумают, что им некогда обращать внимание на окружающих. И я сразу понял, что он прав. Вдумайтесь – это же ошеломляюще очевидно!»

ПЕННАНТ Л., ЛОНДОН, АНГЛИЯ

Когда сердце в груди стучит, как пулемет, трудно поверить, что этого никто не слышит. Неужели никто не замечает, что по цвету лица вы напоминаете сгоревшего на солнце омара? Тем не менее уже доказан и не вызывает сомнений тот факт, что большинство окружающих даже не подозревают о вашей застенчивости. Скорее всего, они и сами из породы Стесняшек.

«Около 13 % жителей стран Запада всю жизнь страдают от застенчивости. 80 % признаются, что у них бывают периоды стеснительности. И 40 % утверждают, что по-прежнему беспокоятся о том, какое впечатление производят» [3].

«АРХИВ ОБЩЕЙ ПСИХИАТРИИ»

Великие притворщики

Некоторые Стесняшки виртуозно скрывают свою застенчивость. Мои семинары по стеснительности часто проходят в крупных отелях одновременно с другими семинарами и конференциями. Иногда я замечаю среди желающих записаться на семинар чрезвычайно общительных людей. Они болтают с соседями по очереди, шутят с человеком, производящим запись. В таких случаях я подхожу к этим «экстравертам» и тихонько спрашиваю, не ошиблись ли они семинаром. И, как правило, мне широко улыбаются и уверяют, что не ошиблись.

Поначалу это приводило меня в замешательство, но чем дольше я вела семинары, тем лучше понимала, что многие внешне общительные люди, или «уверенные», как мы договори-

лись называть их, болезненно застенчивы, но прекрасно скрывают это. Никому не догадаться, какие бури на самом деле бушуют в душе этих компанейских ребят. Внешне уверенные, в глубине души они бывают чрезвычайно стеснительными и постоянно критикуют самих себя [4]. Даже смеясь и болтая, они одержимы тягостными мыслями о том, что подумают о них окружающие.

«Свою застенчивость я не назвал бы типичной. Мне тридцать два года, меня считают уверенным в себе и дружелюбным, но если со вторым я еще могу согласиться, то в первом сомневаюсь. К примеру, знакомясь с людьми где-нибудь на вечеринке, я невозмутимо здороваюсь с ними, но в глубине души смущаюсь и потому не решаюсь завести серьезный, исполненный глубокого смысла разговор. От общения с незнакомыми людьми меня бросает в дрожь, но спросите любого из моих сверстников и друзей, и вам скажут, что я открытый человек, душа компании. А на самом деле я трясусь, как желе. Притворство требует огромных усилий (терпеть не могу взмокшие ладони!)».
МАЙКЛ Д., ЛОНДОН, АНГЛИЯ

Имитаторы уверенности порой выглядят так, словно происходящее доставляет им удовольствие, но при этом мучаются сильнее большинства Стесняшек. Спрашивается, зачем? От них часто ждут помощи в работе над проектом, их приглашают на различные мероприятия, а им из-за стеснительности приходится отклонять приглашения. Сколько раз вам приходилось выдумывать предлоги, чтобы отказаться от выгодной работы или дружеской вечеринки? Рано или поздно окружающие перестают доверять псевдоуверенным или начинают недолюбливать их.

Люди недогадливы

Результаты множества последних исследований подтверждает, что ни Стесняшки, ни те, кто к ним не относится, не умеют распознавать застенчивость. Наугад выбрав один метод из десятков возможных, ученые подвергли пристальному изучению группу лиц, поддерживающих довольно близкие отношения друг с другом. Участниками эксперимента стали сорок восемь студентов, проживающих в одном и том же общежитии колледжа [5]. Эти студенты вместе ходили в столовую и на занятия. Они общались друг с другом на территории кампуса, вместе занимались по вечерам и даже устраивали вечеринки по выходным. Другими словами, обитатели этого общежития были очень близко знакомы.

Прежде всего исследователи установили наблюдение за каждым отдельным студентом с целью сбора информации о том, насколько он или она стеснительны на самом деле. Получив эти данные, ученые попросили всех студентов анонимно оценить степень застенчивости каждого из соседей по общежитию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.