Автор: admin
10.10.2011 11:52 - Обновлено 29.10.2014 10:00

Как бороться с робостью и застенчивостью?

От застенчивости и робости никто не умирал, но многим она жизнь попортила и портит до сих пор. Люди, мучающиеся из-за застенчивости, страдают зазря. Как исправить положение? В этой статье я попробую помочь чем могу. Хотя и сам в некоторых ситуациях проявляю стеснительность.

Как это бывает? Одни заикаются, другие краснеют, у третьих в животе урчит, четвертые начинаю передвигать предметы ни с того, ни с сего. Ничего этого же вам не надо и вы стараетесь избегать общения (зря, конечно)? Вот и получается, что застенчивость - неразумный страх общения.

Что в этом плохого? Из вышесказанного вытекает, что никакого смысла в застенчивости нет. Тревога сковывает поведение и вызывает недовольство собой. Избегая тревожных ситуаций, застенчивый субъект уклоняется от встреч с незнакомцами, не проявляет инициативы. Спасаясь от непрошенного внимания, он пытается одеться незаметнее, затеряться в толпе, не быть где бы то ни было первым… Если проблемой не заниматься, дело пойдет еще хуже.

У застенчивости есть свои причины. Психологические, генетические, социальные, каждой наберется штук эдак 10. Не буду ссылаться на дядю Фрейда, скажу только, что человеческое поведение пластично и поддается изменениям. Так что нечего плакаться: «такой уж я уродился…». Уродиться-то, может, и уродился, но стать если не полностью беззастенчивым, то более общительным вам по силам.

Интересный факт: только 5% населения земного шара никогда не страдало от застенчивости.

Первым делом надо сесть и разобраться, в чем, собственно говоря, проблема. Попробуйте ответить на несколько дурацких, но нужных вам вопросов.

- В каких ситуациях вы обычно стесняетесь? С какими людьми? Бывают ли моменты, когда вы совсем не стесняетесь?

- В чем выражается ваша застенчивость? Какие слова, жесты, другие телесные проявления она имеет, и что вы при этом думаете?

- Как изменится ваша жизнь, если застенчивость исчезнет? Хотя бы на один день.

- В каких ситуациях застенчивость приносит пользу (помните «молчи - за умного сойдешь»? но это, в большинстве случаев, не подходит для вас. Вырабатывайте в себе нечто детское, что позволяет детям болтать и не стесняться того, что они говорят).

Главное: ваша проблема не монстр и не наваждение, а вполне конкретная часть вашей жизни. Вы не калечите себя душевно, а просто хотите немного изменить себя.

Начнем. Придумайте, как вы будете себя вести, если перестанете стесняться. Вообразите себя со стороны: вот вы без капли стеснения, а вот вы стесняетесь как никогда. Как же вы будете выходить из какой-либо ситуации во втором случае? Продумайте стратегию поведения на случаи, когда вы особо стесняетесь (но не забывайте про импровизацию и про то, что неудачи бывают у всех, просто некоторые не переживают из-за них).

Вы вышли из душевного равновесия из-за стеснительности? Чтобы войти в него обратно, попробуйте расслабиться. Глубокий вдох, потом медленный - считайте до четырех - выдох. Так несколько раз. Представьте себе какую-нибудь умиротворяющую картину (горный водопад, например) или прокрутите в голове любимый трек (желательно, спокойный).

Научитесь расслабляться по собственному желанию и делайте это всякий раз, когда по ситуации вот-вот начнете мучительно стесняться.

«Тренируете» наглость. Оденьтесь как-то непривычно для вас (к примеру штаны в горошек) и пытайтесь преодолеть стеснение и стыд. Понимаю, что будет нелегко, но вам же надо…

Интересный факт: больше всего застенчивых людей в Японии (57%), а меньше всего - в Израиле (31%).

Можете научиться краснеть по заказу - это будет вашей главной победой борьбе с застенчивостью. Когда актёр плачет на сцене, то мы считаем его мастером своего дела.

Если вы постоянно беспокоитесь о том, что о вас думают другие люди, то у вас два выхода: перестать беспокоиться на сей счёт или стать выше всякой критики. Попробуйте и то, и другое. Особенно это относится к тем, у кого проблемы с речью, например с выступлениями на публике.

Отложите проблему застенчивости и просто научитесь говорить правильно. Хорошее публичное выступление требует раскованности, но не только. Это и громкий голос, и чёткая дикция, и ясность мысли, и выверенные жесты, и улыбка. Отрабатывайте эти элементы дома с магнитофоном, перед зеркалом, перед друзьями. Напрашивайтесь на критику- только так можно понять, что не так, а что на высоте.

Наверняка вы не стесняетесь у себя дома. Почему? Да потому, что вы в знакомой обстановке, комфорте, на «своей территории», где вы хозяин, где вас никто не критикует. Теперь ваша цель, чтобы для вас везде была эта «территория по-домашнему без стеснения».

Вот и попробуйте организовать важную для вас встречу на контролируемой вами территории. «Территория» - это и не только буквально место, но и темы, на которые вы сможете свободно поддерживать разговор. Знайте больше о мире, его событиях, психологии и вы будете приятным собеседником, на стеснение которого не обращают внимание. А затем привыкните не стесняться, и всё.

Можете при сильной неловкости при общении начать с Интернета. В чате никто не видит, что вы краснеете, потеете, грызёте ногти. Но интеллект не скроешь даже там. Знания понадобятся. А после можно перейти и на общение «в реале».

Стесняются обычно при общении с людьми авторитетными, незнакомыми и сексуально привлекательными. Так что если вы полный растяпа в делах амурных или в компании, то можно потренироваться в незнакомой компании, где вас никто не знает и вы можете выстроить себе репутацию с нуля.

Если всё вышесказанное не помогает, то не стыдно обратиться к профессионалу. То бишь психологу. Только если он вам тут же начнёт выписывать рецепт, то вряд ли он действительно профессионал, а скорее всего, писака рецептурный.

Помогают групповые тренинги (вас там не знают): вы можете в открытую быть наглым и вам не будет ничего.

Главное, не бойтесь быть смешным поначалу, немного нелепым. Воспитывайте в себе чувство «отвязности». Вас же не укусят за это! Пытайтесь и добивайтесь! До встречи!

Автор - Илья Мирошниченко
Источник