

Как научиться «не краснеть»?

«Не обращайтесь на меня внимания, я краснею!»

Как часто, особенно в подростковом и юношеском возрасте, некоторые люди страдают от того, что по любому поводу и без повода краснеют, могут рассказать только они сами, да и то не каждому. Но те, кого коснулась эта проблема, понимают, насколько она порой кажется неразрешимой.

На первый взгляд непонятно, почему это происходит. Вроде бы незачем комплексовать: хорошая фигура, красивое лицо, с социальным статусом все в порядке. И никакой стеснительности и скованности. Да и в новых компаниях самочувствие вполне в пределах нормы. Только этот подлый румянец, заливающий щеки... Любой, кто страдает от этой напасти, многое бы отдал за то, чтобы не краснеть, как рак!

Но вы краснеете, когда вас вызывают в школе или в институте к доске, краснеете, когда приходится выходить на сцену, краснеете, стоит только на вас в упор посмотреть или обратиться с вопросом; краснеете, когда на улице встречаете кого-либо из знакомых, краснеете, когда разговор заходит о любви или о чем-либо интимном. Стараетесь никогда не врать, но все равно краснеете. В общем, все то, что как-то вас затрагивает или волнует, сразу же вызывает покраснение. И вы ничего, ну совсем ничего не можете с этим поделать! И самое главное: вам кажется, что все над вами смеются!

В результате пропадает желание поднимать на уроках руку, встречаться со знакомыми и незнакомыми людьми, быть в центре внимания и т.д. Это очень мешает в любых взаимоотношениях. И человек, поначалу не считавший себя застенчивым, и тем более замкнутым, постепенно таковым становится. А если кто-то из посторонних или близких людей при этом еще додумается произнести вслух «что это ты так покраснела или покраснел!», ситуация прямо-таки заходит в тупик.

Кстати, любая, даже небольшая физическая нагрузка, тоже обычно вызывает покраснение лица у людей такого типа. Например, когда вы наклоняетесь, чтобы завязать шнурки, лицо обязательно краснеет.

Как с этим справиться

Описанная реакция все-таки является следствием социофобии, боязни общения, несмотря на то, что внешне незаметно, что человек отличается большой стеснительностью и скованностью. Социофобия, по мнению психологов, является обратной стороной жажды общения, свойственной любому человеку как существу социальному. Она в большей степени характерна для артистов, музыкантов и других творческих личностей, призвание которых состоит в том, чтобы блистать перед публикой. Правда, обычно это является слабым утешением для тех, кто страдает от этого недуга.

Еще одним небольшим утешением может послужить то, что европейцы краснеют только лицом, а представители более жарких регионов планеты, где всегда носили значительно меньше одежды, краснеют всем телом. Так что нам еще повезло, но и это, наверное, вдохновляет мало.

Подобные проявления (кроме покраснения щек, возможны еще повышенная потливость ладоней в ситуации волнения и другие симптомы) могут доставить немало неприятных минут, особенно в молодости. И если прямо прекратить реагировать таким вот образом часто не в наших силах, то научиться справляться с собственным смущением необходимо и возможно каждому человеку. Для этого достаточно всего лишь небольшого количества терпения и настойчивости, и результат не заставит себя долго ждать.

Конечно же, полностью исключить такую специфическую реакцию сосудов на внешние раздражители, которая, вполне вероятно, является наследственной, нельзя, однако степень ее проявления вы вполне можете научиться уменьшать.

Если вы постараетесь глубже вникнуть в свои ощущения, то обязательно заметите, что сначала у вас появляется какое-то смутное ощущение в области щек, возможно, покалывание, при этом щеки краснеют, а затем уже вас охватывает смущение, в свою очередь еще более усиливающее прилив крови к щекам. На медицинском языке это называется порочный круг, или замкнутый круг, характерный для развития любого, даже самого незначительного, невроза. Вы краснеете, вас это смущает, и вы еще больше краснеете.

Поэтому ваша задача состоит в том, чтобы этот круг разорвать. И разорвать его целесообразно в части психологической, так как научиться управлять своими сосудистыми реакциями значительно сложнее. Таким образом, вам необходимо научиться управлять своим смущением.

Как именно? Есть замечательный прием, который рекомендуется использовать в каждом случае, когда вы чувствуете, что теряете контроль над происходящим: проартикулируйте это, скажите вслух о том, что вы чувствуете. Например, если вас смутили внезапным вопросом, то не замолкайте в растерянности, а прямо скажите: «Вы меня смутили».

Можно придумать хорошую кокетливую фразу о вашем румянце, и каждый раз говорить ее, когда кто-нибудь о нем заговорит. Вот и все.

Итак, более коротко и последовательно.

1. Проблема не в том, что вы краснеете, а в том, что вам кажется, что из-за этого над вами все смеются.
2. Румянец вызывает у вас раздражение еще и потому, что вам кажется, что он выдает то, что вы хотите скрыть: вашу робость, нерешительность в компании и т.п.
3. Помните, в румянце нет ничего плохого, вы это знаете, вам об этом уже не раз говорили, поэтому смело убеждайте в этом других.
4. Это не навсегда, с годами подобные сосудистые реакции обычно проявляются значительно слабее и реже.

Как научиться «не краснеть»

Автор: admin

22.01.2011 15:29 - Обновлено 29.10.2014 13:51

5. Так как ситуация является повторяющейся, воспользуйтесь этим. Придумайте реплики, которые будете произносить, когда кто-то обратит внимание на ваш румянец. У вас есть замечательный шанс прослыть остроумным.

6. Реплики могут быть самые разные, фантазируйте, творите, пробуйте, выбирайте, что больше подходит именно вам. Главное, в них вы должны проартикулировать то, что вы краснеете, то есть произнести это вслух.

В качестве примера несколько таких реплик:

- Я краснею, чтобы казаться невинной.
- Я краснею, чтобы вы обратили на меня внимание.
- Я краснею, чтобы не выглядеть слишком безупречно.
- Я всегда краснею, когда думаю о сексе (о тебе, об учебе, об уборке квартиры и т.д.).
- Я всегда краснею, когда общаюсь с идиотами.
- Извини, я случайно прочла твои мысли. Оттого и покраснела.

Вариантов может быть бесконечно много. Все зависит от вашей фантазии. Не бойтесь, если собеседник попытается придраться к вашим словам или попытается защититься от вашей словесной «атаки». Ничего умного и оригинального он не скажет, так как ему придется действовать экспромтом. Вы же можете заранее подготовиться, попробовать просчитать его ответные реплики и опять же придумать свои ответы.

Так что в результате, вероятно, очень скоро все заговорят о вашем остроумии. Не расстраивайтесь, если еще некоторое время при этом о вас будут говорить «тот, который краснеет». Во-первых, как уже говорилось, в румянце ничего плохого нет, а во-вторых, вы очень скоро практически перестанете краснеть.

Удачи вам и успехов в освоении искусства владения собой!

Автор - Жанна Новицкая

[Источник](#)