



ФИЛИП ЗИМБАРДО

социальный психолог,
автор бестселлера «Эффект Люцифера»



ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Как ее побороть и приобрести
уверенность в себе

Практическая психотерапия

Филип Зимбардо

**Застенчивость. Как ее побороть
и приобрести уверенность в себе**

«ЭКСМО»

1977

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Зимбардо Ф. Д.

Застенчивость. Как ее побороть и приобрести уверенность в себе / Ф. Д. Зимбардо — «Эксмо», 1977 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-193758-4

Застенчивость может стать не меньшей психологической преградой к счастливой жизни, чем серьезный физический недуг. Филип Зимбардо, выдающийся социальный психолог и организатор знаменитого Стэнфордского тюремного эксперимента, сравнил застенчивость уже не с внешней, а с внутренней тюрьмой, в которую человек сам себя заключает. Его книга — проверенное временем руководство с эффективными техниками преодоления неуверенности, упражнениями для укрепления самооценки и создания крепких и надежных связей с окружающими. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-193758-4

© Зимбардо Ф. Д., 1977

© Эксмо, 1977

Содержание

Отзывы на книгу	6
Благодарности	8
Введение	10
Часть I	14
1	14
Что такое застенчивость?	16
Все бывают застенчивыми	17
Кого можно назвать застенчивым?	18
Как застенчивость влияет на людей?	19
Положительная сторона застенчивости	22
2	24
Когда молчание – совсем не золото	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Филип Зимбардо
Застенчивость. Как ее побороть
и приобрести уверенность в себе

© Баттиста В.Д., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ

«“Застенчивость” включает в себя данные исследований более чем 6000 участников... и дополняет их практическими рекомендациями и упражнениями, которые помогут даже самому застенчивому человеку выбраться из своей скорлупы».

Chicago Sun-Times

«Это не замысловатое руководство по самопомощи, а вдумчивое исследование, полное сопереживания».

Conservative Digest

«Проницательный взгляд на динамику застенчивости и одна из лучших книг года по поведению».

Psychology Today

«Застенчивость, как описывает ее доктор Зимбардо, представляет собой пагубное заболевание».

New York Times

«Застенчивость может стать не меньшим психологическим препятствием к счастливой жизни, чем любое серьезное физическое затруднение. Данная книга служит прекрасной отправной точкой для начала путешествия по этому изолированному миру».

Health Quarterly

«По словам психолога-исследователя Стэнфордского университета доктора Филипа Зимбардо... само знание о том, что в мире есть такие же застенчивые и неуверенные в себе люди, как вы, способно помочь вам... преодолеть вашу проблему».

Джойс Бразерс

«Зимбардо, признанный эксперт, написал эту книгу, чтобы помочь людям избавиться от застенчивости, к которой они себя так удрученно и так умело приучали на протяжении многих лет».

Washington Post

«Данная книга, состоящая из двух частей, не просто дает определение многим формам застенчивости, но и знакомит нас с эффективными способами избавления от нее».

Los Angeles Times

«Во второй части своей книги Зимбардо поделился действенными советами по самотерапии и способами, благодаря которым можно помочь другим людям справиться с их застенчивостью. Полна она застенчивости или нет, эта книга увлекательна и прекрасно написана».

Human Behavior

«Не нужно ждать, пока ваш ребенок станет застенчивым, чтобы начать что-то делать с этим... Подарите своему ребенку иммунитет против застенчивости прямо сейчас».

Glamour

«Доктор Зимбардо... собрал все воедино, от письменных тестов до практических упражнений, которые можно выполнять даже стоя в очереди в супермаркете, чтобы подарить свободу всем нам, застенчивым людям. Благодаря ему все кажется возможным. И это помогает нам почувствовать себя менее одинокими».

Mademoiselle

«Данная книга доказала, что застенчивость может быть серьезным и пагубным препятствием на пути к самореализации на протяжении всей жизни. Это отличное руководство, которое поможет справиться с этой проблемой».

Practical Psychology

«Необычайно полезная книга... Зимбардо делает для психологии то, что когда-то Генри Форд сделал для автомобиля – он открывает доступ к ней для широкой аудитории».

Dayton Journal Herald

«Книга Зимбардо предлагает отличные советы».

Playboy

«Эта интересная и полезная книга показывает нам, что застенчивость так же универсальна, как и сама человеческая сущность... Благодаря ее советам те из нас, для кого застенчивость является проблемой, могут не только научиться жить с ней, но и частично избавиться от нее».

Ролло Мэй

Благодарности

Признавая вклад всех тех людей, которые обогатили мою жизнь и мою книгу, я не могу не поразиться размером этой «семьи» родственных душ и счастлив вспомнить каждого из них.

Роберт Норвуд был одним из первых застенчивых студентов, у которого хватило смелости заставить меня посмотреть на проблему застенчивости как на серьезную тему для исследования. Я в особом долгу перед Полом Пилконисом за организацию исследовательских групп, руководство анализом полученных обширных данных и применение его творческого интеллекта к экспериментальному анализу застенчивости. Спасибо Кристине Зоппель, занимавшейся компьютерным программированием и обрабатывавшей тысячи наших опросов с компетентной эффективностью и мудростью, на которые я во многом привык полагаться.

Исследование застенчивости, результаты которого являются содержанием этой книги, только выиграло от наблюдений, опросов, экспериментов и личных открытий, предоставленных следующими студентами: Ниной Хатвани, Труди Соломон, Джеффом Вахтелем, Деброй Тонг, Мив Лондон, Терри Мейси, Мел Ли, Сюзан Рейли, Кэрол Фрей, Тимом Ботелло, Стивеном Коном, Джуди Левенталь, Кристофером Коунихан, Скоттом Финком, Колином О'Бирн, Гопал Гупта, Алексом Армор, Майклом Бродерик, Джудет Греко, Джоэлом Кабакер, Анхелем Майорга, Сесилией Пачеко, Кэролин Сандерс, Кристиной Соуза-Сильва, Робертом Блейком, Джеффом Пратером, Сьюзи Малуф, Хилари Дэвис и Зехрой Пейнирджиоглу.

Сбор данных на международном уровне (включая перевод анкет и проведение всех организационных работ) был добровольно осуществлен коллегами, которых я благодарю за их щедрость и поддержку, оказанную нам в процессе исследования: Франсиско Гаона Лопес (Мексика), Ларри Лео (Тайвань и личные исследования в Китайской Народной Республике), К. Л. Синдвани (Индия), Карл Минке и Ричард Брислин (Гавайи), Хельмут Ламм (Германия), Чарльз Гринбаум (Израиль), а также Гию Хатано, Мичиру Сугава и Хитоси Фудзисава (Япония). К моему выражению благодарности я добавляю отдельный поцелуй Айале Пайнс, чей заразительный энтузиазм в понимании природы застенчивости привел к сбору впечатляющего набора материала по данной теме среди израильтян, начиная с маленьких кибуцев и заканчивая мужчинами и женщинами, служащими в армии.

Мне хотелось бы выразить отдельную благодарность учителям и другим людям, которые поделились своими наблюдениями и идеями о застенчивости: Шэррон Бауэр, Мэрилин Робинсон, Дороти Голуб, Джоан Дэвис, Мими Силберт и Кристине Маслах¹. Я благодарю Чака Мура, Элизабет Лиллард и Мэри Кушник из средней школы Джордана за их помощь, Дору Бантин из начальной школы Грин Гейблз, а также Брукс Кардер, Элизабет Миссакян и Линду Берк из коммуны «Синанон», Северная Каролина. Мне не хватает и книги, чтобы поблагодарить всех, кого я не называю здесь поименно, но чей вклад является бесценным.

Чтобы открыть Стэнфордскую клинику застенчивости, потребовалось немало мужества, упорства, трудолюбия, чуткости и чувства юмора, за что я бесконечно благодарен Мэг Марнелл.

Все эти усилия не могли быть реализованы без финансовой поддержки, поступавшей из исследовательских грантов Управления военно-морских исследований, Центра изучения развития молодежи при Стэнфордском университете и Национального института психического здоровья. Их финансирование никоим образом не отражается на выводах, идеях, мнениях или ценностях, представленных в данной книге.

Получение огромного количества исследовательских данных или открытие клиники застенчивости не означает автоматического появления на свет книги, где все это было бы

¹ Также встречается вариант транскрибирования «Маслач». (Прим. науч. ред.)

собрано воедино. Вот почему я так благодарен Уоррену Стоуну из издательства «Эддисон-Уэсли» за то, что он разжег во мне этот огонь, и редактору Энн Дилворт за то, что она продолжала поддерживать и разжигать его снова, когда работа угасала. Моя замечательная секретарша Розанна Соссотт, как всегда, сделала все возможное, чтобы отделить зерна от плевел в моем неразборчивом письме (с умелой помощью Джойс Локвуд и Энни Эдмондс).

Наконец, мысли из моей головы не смогли бы продолжать попадать на бумагу, если бы не объединенные усилия команды Массажного центра Пало-Альто, чья помощь заставляла мою правую руку двигаться по бумаге до поздней ночи, когда чувствительность была уже абсолютно потеряна.

Я надеюсь, что каждый из этих соавторов данной книги получит не меньшее удовольствие от осязаемого результата нашего «семейного дела».

Сан-Франциско

ФДЗ

Февраль 1977

Введение

На протяжении последних четырех лет я проводил психологические исследования, чтобы расширить наше понимание удивительного аспекта человеческой природы – застенчивости. Долгое время я был особенно заинтересован сдерживающим воздействием, которое застенчивость оказывала на детей и подростков, как родитель и как учитель. Но потребовался любопытный набор событий, чтобы вызвать мой интерес как социального психолога и ученого к систематическому изучению и анализу застенчивости.

Я читал лекцию перед большой аудиторией в Стэнфордском университете – о том, как определенные социальные ситуации способны оказывать глубокое влияние на наши мысли, действия и чувства. Чтобы проиллюстрировать это, я описал недавно завершённый эксперимент, в котором студенты играли роль мнимых тюремщиков и заключенных в смоделированной тюремной обстановке². Хотя мы отобрали всех этих людей именно на основании того, что по всем имеющимся у нас психологическим тестам они были абсолютно нормальными, они начали вести себя совершенно странным, патологическим образом спустя всего несколько дней пребывания в этой «тюрьме».

Мнимые надзиратели от своих первоначально властных полномочий перешли к жестоким, часто садистским действиям по отношению к «заключенным». Те, в свою очередь, отреагировали на эту демонстрацию власти развитием чувства беспомощности, были в сильном эмоциональном стрессе и в конечном счете робко соблюдали все правила. Эксперимент, запланированный на две недели, пришлось прекратить всего через шесть дней из-за резких изменений личности и ценностей тюремщиков, которые происходили в условиях смоделированной «тюрьмы».

Как получилось, что молодые люди, чьи роли были определены простым подбрасыванием монетки, так быстро в них погрузились? У них не было особой подготовки. Однако, неоднократно сталкиваясь с проявлением власти и несправедливости в своих домах или школах, следя за этим с помощью средств массовой информации, участники эксперимента уже знали, что значит быть заключенным или охранником. Охранники контролируют, создавая или поддерживая правила учреждения, – правила, которые обычно ограничивают свободу действий. Правила содержат перечень вещей, которые вы, возможно, хотели бы сделать, но вам это запрещено, или которые вы должны выполнять, но вам этого совсем не хочется. Заключенные могут реагировать на подобные принуждения либо бунтуя, либо подчиняясь. Бунт влечет за собой наказание, поэтому большинство сдается и делает то, чего ожидают от них надзиратели.

Обсуждая склад ума тюремщиков и заключенных со своими студентами, я проводил параллели между отношениями этих людей и отношениями между мужьями и женами, родителями и детьми, учителями и студентами, врачами и пациентами и т. д. «Но можно ли представить себе ситуацию, когда два этих противоположных склада ума присущи одному и тому же человеку?» – спросил я. Да, – и очевидным примером является чрезвычайно застенчивый человек.

«Некоторые застенчивые люди обладают и желанием, и знанием, как сделать что-то конкретное, но они не предпринимают никаких действий, – сказал я. – Они идут на танцы, знают, как выполнять танцевальные па, но что-то внутри удерживает их от того, чтобы пригласить кого-нибудь на танец или принять приглашение. Точно так же в классе есть ученики, которые знают ответ и хотят произвести хорошее впечатление на преподавателя, но что-то не позволяет

² Стэнфордский тюремный эксперимент был проведен доктором Филипом Зимбардо на базе Стэнфордского университета в 1971 году. Его целью было исследование реакции человека на условия несвободы и навязанные поведенческие модели. (Прим. ред.)

им поднять руку вверх, заглушает их голос. Они не могут ничего сделать из-за своего внутреннего тюремщика, который говорит им: “Ты будешь выглядеть нелепо, люди будут смеяться над тобой, сейчас неподходящее время и место для твоей спонтанности, так что сиди тихо, не танцуй, не пой и не выставляй себя напоказ, потому что только так ты будешь в безопасности”. И заключенный внутри решает не рисковать опасной свободой спонтанной жизни – и безропотно подчиняется».

После лекции двое студентов подошли ко мне, чтобы изложить свою проблему более детально. Она заключалась в следующем: студенты были настолько застенчивыми, что большую часть своей жизни старались избегать ситуаций, которые могли бы поставить их в неловкое положение. Мы вместе задались вопросами, насколько необычной была их реакция и насколько распространена такая застенчивость среди молодежи. Я мог лишь с сочувствием выслушать их, потому что не обладал достаточными знаниями о причинах, последствиях и возможных методах «лечения» застенчивости. В лучших академических традициях я порекомендовал им навеститься в библиотеку, чтобы узнать о застенчивости как можно больше.

Тем временем среди студентов прошел слух, что я неофициально обсуждал тему застенчивости с двумя своими учениками, и вскоре дюжина студентов начала регулярно посещать семинар по психологии застенчивости. Безусловно, поначалу это был не самый оживленный и интересный семинар, который я когда-либо проводил. То, что в классе собиралось двенадцать чрезвычайно застенчивых незнакомцев, не способствовало оживленной дискуссии, за исключением тех случаев, когда тема была сосредоточена на предмете, который интересовал их больше всего и в котором они были непревзойденными экспертами: на их застенчивости.

Когда мы решили выйти чуть дальше за рамки личного опыта и проанализировать то, что было известно о застенчивости «с научной точки зрения», мы, к нашему удивлению, обнаружили, что исследований на эту тему исключительно мало. Мы нашли несколько опубликованных статей о застенчивости как о черте личности и отдельных ее проявлениях, таких как смущение, желание спасти репутацию, боязнь сцены или публичных выступлений, но не обнаружили никаких систематических исследований, которые были бы направлены на понимание того, как застенчивость формируется и влияет на поведение людей. Нам же был нужен анализ того, что застенчивость означает для самого застенчивого человека, для тех, с кем он взаимодействует, и для общества в целом.

Для того чтобы выяснить это, мы подготовили опросник, с помощью которого людям предлагалось самим определить, являются ли они застенчивыми. Вопросы касались мыслей, чувств, поступков и физических признаков, связанных с застенчивостью. Мы также попытались выяснить, какие люди или ситуации могли вызвать приступ застенчивости у наших респондентов. Самый первый опрос был проведен среди почти 400 студентов различных курсов, а затем тщательно переработан для большей эффективности.

К моменту написания книги около пяти тысяч человек прошли опрос о феномене застенчивости. Это позволило нам собрать значительный объем информации. Наша исследовательская группа провела сотни подробных бесед и глубинных интервью с застенчивыми и незастенчивыми людьми, а также внимательно наблюдала за их поведением в различных ситуациях. Чтобы изучить специфические взаимосвязи застенчивости с другими человеческими реакциями, мы поставили несколько экспериментов в контролируемых лабораторных условиях. Обсуждения с родителями и учителями помогли заполнить недостающие пробелы в наших знаниях о сложном механизме застенчивости.

Хотя большая часть данных была собрана среди студентов американских университетов, впоследствии мы расширили границы нашего исследования, включив в него как людей, не связанных с учреждениями высшего образования, так и представителей других культур. Опросы проводились среди новобранцев военно-морского флота, «белых воротничков», клиентов клиник по борьбе с ожирением, участников групповой психотерапии и учащихся началь-

ных, средних и старших классов школы. Наши зарубежные коллеги предоставили нам ценную информацию о природе застенчивости в Японии, Тайване, Китайской Народной Республике, на Гавайях, в Мексике, Индии, Германии и Израиле.

Многие из тех, кто заполнил опросник, хотели знать, как преодолеть свою застенчивость. Поэтому мы открыли Клинику застенчивости в Стэнфордском университете, где мы тестируем разные техники, которые могут помочь застенчивым людям... Так мы надеемся помочь людям справиться со своей застенчивостью и узнать больше о природе этой распространенной проблемы.

Хотя сейчас мы обладаем гораздо большим объемом знаний, чем когда впервые начали изучать причины застенчивости, многие вопросы до сих пор остаются без ответа. Наша исследовательская программа в значительной степени представляет собой непрерывное изучение многих аспектов этого иногда тонкого и часто загадочного явления. Как правило, исследователи ждут, пока у них не соберется достаточное количество информации, прежде чем приступать к написанию подобной книги. Однако в сегодняшних условиях эта осторожность уступила место настоятельной необходимости обращаться за советом, консультацией и информацией. Просьбы поступили в виде сотен писем, звонков и личных обращений от людей, которые ежедневно страдают от бремени застенчивости. Я лишь надеюсь, что эта книга предоставит полезную информацию и практические инструменты, которые помогут людям начать справляться с отвлекающей жизнь проблемой.

Книга разделена на две части. В первой сделан акцент на понимании того, *что* такое застенчивость. Вы познакомитесь с различными типами застенчивости, увидите, с какими индивидуальными проблемами может сталкиваться застенчивый человек, узнаете о происхождении застенчивости и о том, как ее можно проанализировать. Какую роль играют семья, школа и общество в программировании человека на застенчивость? Как застенчивость может стать одним из главных препятствий на пути к сексуальным отношениям? Несмотря на то, что застенчивость зачастую является сугубо личным переживанием, с ее последствиями сталкивается все общество. Первая часть данной книги подведет нас к анализу тех аспектов застенчивости, которые могут стать явным источником социальных проблем: так, мы не видели ее очевидной связи с насилием, алкоголизмом, общественными движениями, обезличенным сексом и вандализмом.

Вторая часть представляет собой практические ответы на вопросы, как справиться с проблемами, связанными с застенчивостью. Вы найдете здесь работающие методы, которые помогут изменить ваше отношение к застенчивости и то, как вы думаете о себе. Часто застенчивость вызвана не просто недостатком уверенности в себе или необоснованными страхами по поводу социальных ситуаций; с большей степенью вероятности это может быть связано с отсутствием или нехваткой определенных навыков общения. Я предложу вам простые тактики и упражнения, которые позволят вам развить эти навыки и повысить уровень вашей личной социальной эффективности.

Но даже если бы сегодня существовало волшебное лекарство для каждого застенчивого человека, есть ли эффективный способ избавить будущие поколения от тревог и проблем, связанных с застенчивостью? Заключительная глава данной книги поднимает самый провокационный вопрос из всех: существует ли возможность разработки превентивной терапии для общества, погружающего нас в пучину застенчивости? Ретроспективного лечения, направленного на борьбу с последствиями пережитых страданий, зачастую бывает недостаточно. Мы должны сделать все от нас зависящее и перестроить общество таким образом, чтобы в первую очередь предотвратить эти страдания.

Застенчивость – это коварная проблема индивидуального масштаба, которая достигает размеров эпидемии, так что ее с полным основанием можно назвать социальной болезнью. Тенденции в нашем обществе таковы, что в ближайшие годы ситуация будет только ухуд-

шаться: привычные паттерны социального взаимодействия толкают нас к еще большей изоляции, соперничеству и одиночеству. Если мы не начнем делать что-то в ближайшее время, многие из наших детей и внуков станут пленниками собственной застенчивости. Мы должны начать анализировать природу застенчивости, чтобы обеспечить благоприятную среду, в которой застенчивые люди смогут сломать стены своих личных тюрем и вернуть себе утраченную свободу слова, действий и человеческих отношений.

Возможно, американский писатель Натаниэль Готорн думал о застенчивом человеке, когда писал: «Какая тюрьма темнее, чем сердце? Какой тюремщик строже, чем ты сам?»

Мы можем научиться превращать ад застенчивости в рай. Это нелегко, но это возможно. Так давайте вместе разберемся, как это сделать.

Часть I

Что это такое

1

Изучая застенчивость

Я помню, как еще года в четыре делала все что угодно, лишь бы не встречаться с людьми, которые приходили к нам в гости. Я была с ними знакома: это были мои двоюродные братья, тети, дяди, друзья семьи и даже родные братья и сестры. Я пряталась в комодах, в корзинах для белья, в шкафах, в спальнях мешках, под кроватями – в бесконечном списке укромных мест, – и все потому, что боялась людей.

По мере того как я росла, все становилось только хуже.

Хуже? Трудно не рассмеяться над тем, что звучит, как начало картины Вуди Аллена³. Но наш смех, скорее, является защитной реакцией на глубокое сопереживание столь болезненному воспоминанию о детстве этой старшеклассницы. Нам хотелось бы верить, что она преувеличивает: жизнь просто не может быть настолько ужасной. Но для многих застенчивых людей она является именно таковой.

У моего брата, которому пришлось носить фиксаторы ног, чтобы исправить вызванные детским параличом повреждения, развился такой же болезненный страх перед людьми. Всякий раз, когда раздавался стук в дверь, Джордж быстро пересчитывал всех членов семьи, чтобы убедиться, что все на месте. Если кого-то не хватало, он тут же мчался в свое убежище под кроватью или в еще более безопасное место – за запертую дверь ванной комнаты. Только после долгих просьб и уговоров он уступал и выходил, чтобы поприветствовать соседа или приехавшего из другого города родственника.

Моя мать, преисполненная сострадания и понимающая, как работает человеческая психика, решила, что должна помочь Джорджу, пока его застенчивость полностью не вышла из-под контроля. Ведь из-за нее его мучения продолжались даже после того, как в фиксаторах для ног отпала необходимость. Мать, убежденная в том, что он должен больше общаться с детьми своего возраста, договорилась с государственной школой, чтобы его приняли прямо посреди начавшегося семестра. Джорджу на тот момент было всего четыре с половиной года⁴. Мама рассказывала:

Джордж плакал и рыдал почти весь первый день, в ужасе цепляясь за мое платье. Всякий раз, когда учитель или другой ребенок смотрели в его сторону, он утыкался головой мне в колени или смотрел в потолок. Но, когда классу рассказывали какую-нибудь историю или когда они играли с музыкальными игрушками, его любопытство брало верх, и он не мог не смотреть и не слушать. Мне пришла в голову мысль, что Джордж не был бы таким застенчивым, если бы мог стать невидимым: если бы он мог наблюдать и принимать участие в происходящем и при этом оставаться незаметным для других детей. Конечно,

³ Вуди Аллен (*англ.* Woody Allen, род. 1935) – американский кинорежиссер, создавший на стыке остроумной комедии, содержащей элементы сатиры и абсурда, и психологической драмы новый кинематографический жанр – «интеллектуальную комедию». (*Прим. ред.*)

⁴ Дети в США идут в первый класс школы (*англ.* *kindergarden*) по достижении 5 лет. (*Прим. ред.*)

он не мог стать невидимкой, но он мог сделать лучше – стать Человеком В Маске, как Одинокий рейнджер – его любимый герой радиопостановок.

После ужина я попросила Джорджа помочь мне соорудить маску с капюшоном из коричневого бумажного хозяйственного пакета. Мы сделали прорези для глаз, носа и рта и немного раскрасили маску, чтобы она выглядела более привлекательно. Джордж примерил маску, и она настолько ему понравилась, что он несколько раз заставлял меня задавать ему вопрос: «Кто этот ребенок в маске?» Тогда в ответ он говорил: «Одинокий рейнджер», или «Мистер Никто», или «Не твое дело», или просто рычал, как лев. Иногда он снимал маску, чтобы я могла убедиться – это все еще он.

Учительница Джорджа согласилась помочь мне с этой идеей. На самом деле она сделала даже больше – заставила ее работать, сказав другим детям, что новый ребенок будет носить специальную маску и что они не должны пытаться снять ее, а просто играть с ним. Удивительно, но этот необычный подход сработал. Джордж смог стать частью класса и при этом держаться немного особняком. При желании он мог представлять себя незаметным, но не прятаться. Постепенно Джордж сблизился с другими детьми и в конце концов через несколько недель начал принимать участие во всех играх.

Джордж остался в начальной школе еще на год, и по мере того как жизнь в классе становилась все более привычной, постепенно росла его уверенность в себе. Но он по-прежнему продолжал использовать маску – надевать ее каждое утро перед уроком и снимать только тогда, когда брат приезжал, чтобы забрать его домой.

Затем, в конце года, наступил знаменательный день: должен был состояться концерт для родителей выпускников начальной школы. Поскольку Джордж уже прошел через это год назад, он был опытным участником подобных торжественных мероприятий. «Ты хотел бы стать ведущим концерта?» – спросила его учительница, и Джордж запрыгал от радости. «Джордж, ты же знаешь, что ведущий носит цилиндр и специальный маскарадный костюм, но никак не маску? – со знанием дела продолжила она. – Если ты хочешь стать ведущим, тебе придется сменить свою маску на этот костюм, хорошо?»

Так Джордж стал не только частью группы, но и ведущим концерта: он громко привлекал внимание публики к происходящему на сцене. Маска больше не была нужна: он был на пути к тому, чтобы превратиться в более счастливого и здорового ребенка.

Пусть Джордж так и не стал полностью открытым и общительным, у него завязались тесные дружеские отношения с мальчиками и девочками, а позже, в младших и старших классах средней школы, его даже избрали старостой.

Потребность Джорджа в том, чтобы носить бумажный пакет на голове в течение полутора лет, может показаться странной. Но это гениальное решение позволило ему постепенно научиться взаимодействовать с другими и помогло в итоге снять маску и стать самим собой. Бумажный пакет стал удачным решением для чрезвычайно застенчивого ребенка. Но не всем детям так везет: некоторые из них переносят мучительную проблему застенчивости во взрослую жизнь, так и не научившись справляться с ней.

Застенчивость может стать не менее серьезным психологическим затруднением, чем любой физический недостаток. Ее последствия могут быть разрушительными.

• Застенчивость не дает вам знакомиться с новыми людьми, заводить друзей или получать удовольствие от потенциально приятных впечатлений.

- Она мешает вам ясно мыслить и эффективно общаться, отстаивать свои права и выражать собственное мнение и ценности.
- Застенчивость не позволяет другим положительно оценить ваши личные достоинства.
- Она приводит к самокопанию и чрезмерной озабоченности собственными реакциями.
- Негативные переживания и эмоции (тревожность, одиночество) и психические расстройства (например, депрессия) обычно сопровождают застенчивость.

Быть застенчивым – значит бояться людей, особенно тех, которые по какой-то причине представляют эмоциональную угрозу: незнакомцев, вселяющих чувство неуверенности в себе, людей, обладающих властью, представителей противоположного пола, с которыми может быть установлен интимный контакт. Джордж и молодая девушка, чьи воспоминания были приведены в самом начале этой главы, чувствовали угрозу практически ото всех. У них крайне выраженная степень застенчивости. Но в разных своих проявлениях она незаметно вторгается в жизнь каждого.

Вы когда-нибудь приходили на вечеринку в самом разгаре и обнаруживали, что единственный человек, которого вы знаете, – это хозяйка, и ее нет в поле зрения? «Вы кто?» – спрашивает вас незнакомец, и только невидимые слова вылетают из вашего рта. Или вы когда-нибудь оказывались в группе, где ведущий радостно говорит: «Чтобы познакомиться друг с другом поближе, давайте по очереди назовем свои имена и расскажем что-нибудь о себе». Вы тут же мысленно приступаете к генеральной репетиции: «Меня зовут... (черт возьми, ах да) Фил Зимбардо. Я... я... человек (нет, это вообще ни разу не личное – почему я не пошел вместо этого в кино?)». А потом еще раз, уже безо всякого энтузиазма: «Меня зовут... э-э-э!» Такой простой опыт позволяет людям, не страдающим застенчивостью, хотя бы отдаленно понять те страдания, через которые проходят застенчивые люди¹.

Несмотря на негативные последствия и силу застенчивости, эту проблему можно преодолеть. Для этого необходимо разобраться в самой сути застенчивости и разработать соответствующую программу, чтобы ее изменить.

Что такое застенчивость?

Застенчивость – понятие довольно расплывчатое, и чем пристальнее мы присматриваемся к нему, тем больше разновидностей застенчивости мы обнаруживаем. Поэтому, прежде чем приступать к поиску ответа на вопрос, что делать с застенчивостью, мы должны глубже разобраться в том, что она такое. Согласно Оксфордскому словарю, самое раннее упоминание застенчивости встречается в англосаксонской поэме, написанной около 1000 года н. э., где она трактовалась как «склонность легко поддаваться испугу». «Быть застенчивым» – значит быть «сдержанным из-за робости, настороженности или недоверия». Застенчивый человек «с осторожностью избегает столкновения с определенным человеком или предметом». «Сдержанный в словах или действиях, не склонный к самоутверждению, робкий» человек, «замкнутый из-за неуверенности в себе или из-за страха перед тем, кто вызывает у него подозрение или пугает». Словарь Уэбстера определяет застенчивость как «ощущение неловкости в присутствии других».

Но почему-то подобные определения не дают четкого понимания застенчивости. Ни одно из них нельзя считать окончательным, потому что застенчивость проявляется совершенно по-разному у совершенно разных людей. Это сложное состояние, которое несет с собой целый спектр последствий: от легкого дискомфорта до необоснованного страха перед людьми или тяжелого невроза. Чтобы лучше понять этот феномен, мы разработали и провели Стэнфордский опросник застенчивости, в котором приняло участие почти 5000 человек.

В настоящее время считаете ли вы себя застенчивым человеком?

_____ да _____ нет
(А если *честно*?)

Если вы ответили «нет», был ли когда-нибудь в вашей жизни период, в течение которого вы считали себя застенчивым человеком?

_____ да _____ нет

В нашем опроснике мы не стали делать упор на конкретное определение застенчивости. Вместо этого мы позволили каждому человеку предложить свое собственное определение. Первым делом мы попросили людей согласиться с ярлыком застенчивого человека или отказаться от него. Затем мы постарались узнать, что они вложили в это понятие. Мы спросили, какие люди или ситуации заставляли их чувствовать себя застенчивыми и какие мысли, чувства, действия и физические признаки были связаны с их состоянием. Как вы можете увидеть из копии опроса на странице 262, мы также попытались разобраться в некоторых других аспектах застенчивости.

Все бывают застенчивыми

Самый главный вывод нашего исследования заключается в том, что застенчивость является обычным, широко распространенным и универсальным состоянием. Более 80 % опрошенных сообщили, что они испытывали застенчивость в какой-то момент своей жизни, будь то в настоящем или в прошлом, или же они испытывают ее всегда. Из них более 40 % считают себя *застенчивыми в настоящий момент* – это каждый четвертый из десяти людей, которых вы встречаете, или 84 миллиона американцев!

Для некоторых людей застенчивость уже давно стала неотъемлемой частью их повседневной жизни. Около четверти опрошенных отнесли себя к *хронически застенчивым* людям. Из них одинокие 4 % – *патологически застенчивые люди* – признались нам, что их собственное определение застенчивости основывалось на том факте, что они испытывали застенчивость *постоянно*, во *всех* ситуациях и в присутствии практически *всех* людей.

Распространенность застенчивости варьируется от культуры к культуре и среди разных типов людей. При этом в любой из опрашиваемых нами групп не менее четверти людей говорили, что испытывают застенчивость в настоящий момент, а в некоторых группах, таких как девочки младших классов средней школы или учащиеся из семей выходцев из восточных стран, эта статистика достигала практически 60 %. Процент патологически застенчивых людей никогда не опускался ниже 2 % в любой из опрошенных нами групп и иногда мог достигать до 10 % среди некоторых из них, например, среди японцев.

Решая, называть себя застенчивым или нет, проходившие опрос люди использовали в качестве одного из критериев то, как *часто* они испытывали застенчивость. Около трети людей испытывали его по крайней мере в половине жизненных ситуаций. Более 60 % сообщили, что стеснялись лишь изредка, но сочли эти моменты достаточно значимыми, чтобы отнести себя к застенчивым людям. К примеру, вы можете стесняться только публичных выступлений, но это может спровоцировать серьезные внутренние переживания, если вам придется публично выступить с докладом, как это делают многие студенты и деловые люди.

Менее 20 % респондентов сообщили, что не считали себя застенчивыми. Что бы ни значила застенчивость для каждого из них, они отрицали это как свою личную черту. Интересно, однако, что большинство из этих людей признались: в определенных ситуациях социального взаимодействия они испытывали такие «симптомы» застенчивости, как покраснение, учащенное сердцебиение или «бабочки в животе». Другими словами, некоторые люди и обстоятельства вызывали в них реакцию в виде мыслей, чувств и действий, свойственных застенчивому человеку. Эти *ситуативно застенчивые* люди не считали себя застенчивыми, а, скорее, рассматривали определенные внешние события (например, пребывание в комнате с незнакомыми

людьми) как вызывающие временный дискомфорт. Это различие – между теми, кто готов назвать *себя* застенчивым человеком, и теми, кто определяет в качестве застенчивости исключительно свои реакции *на некоторые ситуации*, – является очень важным, и мы поговорим об этом более подробно в следующей главе.

Конечно, утверждение, что застенчивость является универсальным переживанием, можно назвать обобщенным. Тем не менее оно имеет под собой прочную основу: лишь около 7 % всех опрошенных американцев сообщили, что они никогда не испытывали чувства застенчивости. Точно так же и в других культурах: только незначительное меньшинство людей утверждают, что они никогда лично не сталкивались с ним.

Кого можно назвать застенчивым?

Дети часто застенчивее взрослых, поскольку огромное количество людей все же учится справляться с этим чувством по мере своего взросления. Тем не менее наше исследование решительно опровергает миф о том, что застенчивость – это сугубо детская черта. Мы можем чаще наблюдать ее среди детей, поскольку они находятся под более пристальным вниманием, чем взрослые. И все же значительная часть взрослого населения по-прежнему страдает застенчивостью. Роберт Янг – всеми любимый телевизионный доктор Маркус Уэлби⁵ – входит в их число.

Я всегда был застенчивым. В детстве я боялся даже учителя. Потом я вырос и превратился в одного из тех высоких, худых молодых людей, у которых нет ни внешности, ни веса, чтобы играть в футбол, и, следовательно, возможности автоматически стать героем школы. В то время, когда я был подростком, это было важно².

Некоторые вызывающие особый интерес данные свидетельствуют о том, что в подростковом возрасте девочки страдают застенчивостью чаще мальчиков. В выборке учеников четвертого, пятого и шестого классов средний показатель застенчивости составлял 42 % – как и в первоначальном опросе. Мальчики и девочки, учившиеся в начальной школе, в равной степени называли себя застенчивыми. Однако среди учеников седьмых и восьмых классов средний уровень застенчивости достигал уже 54 %, причем наиболее часто застенчивыми называли себя именно девочки. Возможно, потребность быть популярным в школе, быть физически (сексуально) привлекательным для противоположного пола сильнее запрограммирована в наших девочках-подростках, чем в мальчиках. Вот что написала о своей застенчивости и о связанных с ней переживаниях 14-летняя девочка:

Я сильно нервничаю, и моя голова начинает сильно чесаться – так что я просто продолжаю чесаться, как дура. Я не знаю, как вести себя с людьми. Дома я совершенно не такая, как в школе. Я даже не могу одеться так, как мне хочется.

В одном из писем к Энн Лэндерс⁶ мы можем прочитать историю девочки-подростка, оказавшейся в непрестом положении: она «сбита с толку», потому что чувствует себя непохожей на своих сверстников и при этом жаждет стать такой же, как они, – возможно, даже лучше:

⁵ «Доктор Маркус Уэлби» (*англ.* Marcus Welby, M. D.) – американский медицинский драматический телесериал, который транслировался на канале ABC на протяжении семи сезонов, с 23 сентября 1969 по 29 июля 1976 года. В центре сюжета сериала был семейный доктор средних лет, роль которого исполнял Роберт Янг, а также его помощники и прочий персонал больницы, где разворачивалось действие в каждом из эпизодов. (*Прим. перев.*)

⁶ Энн Лэндерс – псевдоним, придуманный журналисткой Рут Кроули (Ruth Crowley) для газеты *Chicago Sun-Times*, под которым она печаталась в период 1943–2003 годов. Более полувека Энн Лэндерс являлась автором колонки «Спросите Энн Лэндерс», главной направленностью которой были жизненные и бытовые советы. (*Прим. перев.*)

Дорогая Энн Лэндерс, я надеюсь, что вы не выбросите сразу мое письмо только потому, что оно написано сбитым с толку подростком. Я чувствую себя реально отвратительно и понимаю, что нуждаюсь в помощи. Моя главная проблема в том, что я сама себе не нравлюсь как человек: я стараюсь быть слишком дружелюбной, чтобы скрыть свою застенчивость, а затем вдруг веду себя вызывающе. Я завидую некоторым девушкам и хочу стать похожей на них, но, когда я пытаюсь, у меня ничего не получается.

Иногда я чувствую себя популярной только потому, что какой-то парень здоровается или улыбается мне. Но уже на следующий день я абсолютно несчастна, поскольку группа девчонок отходит в сторону и начинает о чем-то шептаться, и мне кажется – они смеются надо мной. Я неплохо учусь, хотя мои оценки могли бы быть и выше. Мама говорит, что я неорганизованная. Она кричит на меня, потому что я больше времени уделяю своей прическе, чем домашней работе. Это мое четвертое письмо к вам. Все остальные я выбросила и только это решила отправить по почте, несмотря ни на что.

Не такая, как все³.

Женщины чаще страдают от застенчивости, чем мужчины, не так ли? Не так! Это еще одно заблуждение, основанное на поверхностных умозаключениях, что мужчины, как правило, ведут себя более напористо, агрессивно и открыто в процессе общения. Наш опрос указал на отсутствие гендерных отличий в том, что касается застенчивости. В действительности студенты больше склонны к застенчивости, чем студентки. При этом указанное соотношение меняется в обратном направлении в группах молодых людей, которые не посещали университет, и варьируется в зависимости от культуры (см. сводную таблицу в разделе «Примечания» на с. 427).

Застенчивость проявляется самым неожиданным образом, поражая даже тех, кто никогда раньше не был к ней склонен.

На долю «новичков» приходится чуть меньше половины тех, кто в настоящее время испытывает проблемы с застенчивостью. Большую часть из них составляют молодые люди, которые не были робкими в детстве, но по какой-то причине начали стесняться с возрастом.

И все же застенчивость можно победить, ослабить ее влияние на вас или перерасти. Около 40 % опрошенных отметили, что больше не относят себя к застенчивым людям, хотя раньше считали себя таковыми. Это весьма обнадеживающий показатель. Частично основываясь на опыте этих застенчивых в прошлом людей, мы можем дать полезные советы тем, кто страдает от застенчивости в настоящий момент, и хронически застенчивым людям.

Как застенчивость влияет на людей?

Постепенно мы начинаем понимать, что такое застенчивость. Хотя мы не можем дать ей точное определение, мы знаем, что она довольно распространена. Еще один ключ к разгадке этого сложного состояния можно отыскать, изучив, как застенчивость влияет на разных людей.

Застенчивость охватывает широкий диапазон психологических состояний: она может варьироваться от случайного чувства неловкости в присутствии других людей до травматичных приступов тревоги, способных полностью разрушить жизнь человека. Для некоторых людей застенчивость – предпочитаемый и осознанно выбранный стиль жизни, для

других – пожизненное заключение без права на досрочное освобождение.

На одном конце спектра находятся те, кто чувствует себя наиболее комфортно в окружении книг, идей, вещей или природы, нежели других людей. Писатели, ученые, изобретатели, лесничие и исследователи могли выбрать свою профессию, поскольку она позволяет им проводить большую часть своего времени в не столь густо заселенном мире. Такие люди являются интровертами⁷, и их потребность в общении с другими меркнет на фоне их тяги к уединению. Как и Грета Гарбо⁸, они предпочитают остаться наедине с собой.

Действительно, многие люди сегодня заново открывают для себя привлекательные качества уединенной жизни Торо возле Уолденского пруда⁹. Но даже в этом узком срезе спектра застенчивости существует своя градация: между теми, кто может легко общаться с людьми в случае необходимости, и теми, кому с трудом дается любой вид социального взаимодействия, поскольку они не знают, как вести светскую беседу, обращаться к людям, танцевать или непринужденно вести себя за столом на званом ужине.

Середина спектра застенчивости включает в себя основную массу людей: тех, кто чувствует себя неловко и смущенно в определенных ситуациях и с определенными типами людей. Переживаемый ими дискомфорт достаточно силен, чтобы повлиять на их социальные взаимодействия и стать препятствием на пути к нормальной жизни, ведь он не позволяет им сказать то, что они думают, или сделать то, что они хотели бы сделать.

Люди с таким типом застенчивости нередко начинают краснеть или испытывать очевидные приступы смущения, как описывает один молодой руководитель:

На протяжении тридцати трех лет моей жизни я жутко краснел, как только начинал смущаться. Это было самым ужасным «симптомом» застенчивости, он постоянно мешал мне. Хотя мой характер и настойчивость позволили мне получить степень магистра делового администрирования, а затем и должность помощника вице-президента крупного банковского холдинга, сила моего смущения помешала моему дальнейшему продвижению по карьерной лестнице.

Или они могут скрывать свою застенчивость за вызывающим поведением, которое отпугивает людей, как сообщил один писатель:

Я буквально вторгаюсь в чужие личные границы, завязываю разговор, бесконечно болтаю, выставя себя назойливым идиотом. Я кажусь бестактным и бесчувственным по отношению к другим людям, и все по тем же причинам, по которым другие пытаются слиться с общим фоном.

⁷ Важно понимать, что научные представления об экстравертах и интровертах отличаются от того, что предлагает популярная психология. Экстраверт черпает ресурс из общения с другими людьми, интроверт восстанавливает ресурс, находясь наедине с самим собой. Разделение на экстравертов и интровертов не бинарно, на самом деле это континуум, и каждый человек находится где-то на шкале между ярко выраженной экстраверсией и ярко выраженной интроверсией. (*Прим. науч. ред.*)

⁸ * Грета Гарбо (*англ.* Greta Garbo, 1905–1990) – шведско-американская актриса. С начала своей карьеры Гарбо избегала светских мероприятий, предпочитая проводить время одна или с друзьями. Она никогда не раздавала автографы, не отвечала на письма фанатов, редко давала интервью. Грета Гарбо не появилась на церемонии вручения премии «Оскар», даже когда ее номинировали. В интервью 1928 года она объяснила, что она с детства стремилась к уединению: «Сколько себя помню, я всегда хотела побыть одна». (*Прим. ред.*)

⁹ «Уолден, или Жизнь в лесу» (*англ.* Walden; or, Life in the Woods) – главная книга американского поэта и мыслителя Генри Дэвида Торо. Текст представляет собой размышление о простой жизни в естественной среде. Работа является частью личной декларации независимости, социального эксперимента, путешествия, духовных открытий, сатиры и руководства по уверенности в себе. Уолден подробно описывает опыт Торо в течение двух лет, двух месяцев и двух дней в хижине, которую он построил возле Уолденского пруда среди леса, принадлежавшего его другу и наставнику Ральфу Уолдо Эмерсону, недалеко от Конкорда, штат Массачусетс. (*Прим. перев.*)

Мой скрытый страх перед появлением на публике ничуть не меньше, и мои проблемы не менее серьезны, чем у самых застенчивых людей.

Даже Мелвин Белли, звездный адвокат из Сан-Франциско, известный своей решительной тактикой в зале суда, признавал, что он не только «часто был застенчивым», но и «стал напыщенным, чтобы скрыть свою застенчивость»⁴.

Поскольку одна и та же причина застенчивости – страх перед людьми – вызывает столь противоположные реакции, внешне поведение человека не всегда является верным показателем того, насколько застенчивым он является на самом деле. Застенчивость нередко влияет на наши поступки – пусть даже не всегда очевидным для нас самих образом.

В конечном итоге человек застенчив, если он чувствует себя таковым, независимо от того, как он держится или ведет себя на публике.

Представители середины спектра застенчивости обычно поддаются смущению, потому что им не хватает социальных навыков и/или недостает уверенности в себе. Некоторые попросту не обладают теми навыками, которые необходимы для поддержания нормального общения с другими людьми. Одни не знают, как начать разговор, попросить о повышении зарплаты или высказать свое мнение в классе. Другим не хватает решительности поступить правильно. Что подобная неуверенность в себе может сделать даже с очень умным человеком, наглядно демонстрирует рассказ молодой женщины, чья застенчивость вынудила ее бросить юридическую школу:

Я поступила на юридический факультет в сентябре, после того как получила высокие баллы на экзаменах и смогла сохранить средний балл 3,94 (почти все предметы на отлично) в университете. Меня без труда зачислили сразу в три юридические школы, но я выбыла из игры еще до окончания первой четверти. Я ушла не потому, что испугалась слишком большой нагрузки, а потому, что из-за своей застенчивости могла только сидеть в аудитории и надеяться – молиться, – что меня не вызовут. И это несмотря на то, что я всегда была готова и знала все ответы!

На самом *крайнем* конце спектра застенчивости находятся те люди, чей страх перед другими не знает границ и чья застенчивость носит хронический характер. Они испытывают приступы ужаса всякий раз, когда им приходится делать что-то на глазах у людей, и становятся настолько беспомощными из-за своей непреодолимой тревоги, что единственная альтернатива для них – убежать и спрятаться. Эти парализующие последствия патологической застенчивости затрагивают не только молодых людей или студентов. Они не исчезают со временем. Одна 64-летняя женщина написала:

Всю свою жизнь я страдала застенчивостью. Потребовались годы, прежде чем я начала ценить себя настолько, чтобы поверить, что кто-то может счесть меня достойной стать его женой. Я думала: «я не такая как все», «я недостаточно хороша». Люди считали меня необщительной: я чувствовала себя в их присутствии некомфортно и напряженно, никогда не могла увлечь беседой друзей или своего супруга. Я боялась оказаться не на высоте. В конце концов от меня отвернулись все, включая мужа. Он просто развелся со мной, вот и вся история.

В худшем случае застенчивость может перерасти в невроз, своеобразный паралич сознания, который принимает вид депрессии и может привести к повышению риска суицида. Одна

предпринимательница, считающая себя довольно привлекательной для своих пятидесяти лет, в беседе о застенчивости⁵, проводимой на радио, с необычайной, сокрушающей пронзительностью описала свой внутренний мир:

Я невероятно одинока. Я живу одна, и на целом свете у меня нет друга – ни мужчины, ни женщины. Меня не раз предавали, и жизнь сделала меня исключительно несчастной. Я провожу в одиночестве все праздники. Для меня это время глубочайшей депрессии: я всегда жду его с ужасом. Когда другие веселятся и празднуют с родными и близкими, это чувство становится особенно невыносимым. Я часто думаю о том, чтобы покончить с собой, но мне не хватает решимости.

Для всех застенчивых людей застенчивость является не незначительным затруднением, а реальной и очень личной проблемой.

Положительная сторона застенчивости

Хотя большая часть историй и данных свидетельствуют о стрессе, вызванном застенчивостью, у нее есть и положительные стороны. Приблизительно от 10 до 20 % застенчивых людей отмечают, что им *нравится* быть такими. Они предпочитают быть застенчивыми, потому что нашли в этом плюсы.

«Сдержанный», «скромный», «уравновешенный» – именно такие положительные оценки зачастую дают застенчивым людям. Более того, доведенные до совершенства, их манеры поведения могут иногда рассматриваться как «утонченные» или «присущие высшему обществу». Актеры Дэвид Нивен и Кэтрин Хепберн, принц Чарльз, бывшая первая леди США Жаклин Онассис¹⁰ – эти имена всегда ассоциировались с тем типом людей, которые могли бы сказать о себе: «Я лучше буду выглядеть застенчивым».

В работе одного английского психолога, написанной в 1927 году, мы находим, пожалуй, самые восторженные комментарии о достоинствах застенчивости:

Застенчивость так широко распространена, по крайней мере, в нашей стране, что мы склонны рассматривать ее как нечто врожденное, как характерный признак очарования юности, и, если она не проходит с годами, как определенное достоинство характера; вероятно, это черта национального характера, причем такая, о которой не стоит сожалеть⁶.

Застенчивость придает нам вид самостоятельного и глубоко погруженного в себя человека. Она «позволяет» не бояться уединения и приносит радость, которую оно только способно подарить нам. Застенчивые люди не вторгаются в пространство других, в отличие от людей более открытых и непосредственных. Исаак Башевис Зингер¹¹ писал:

Мне кажется, с застенчивостью не стоит бороться. Она – тайная благодать. Застенчивый человек – полная противоположность человеку напористому. Скромные люди редко бывают великими грешниками. Они позволяют обществу пребывать в мире⁷.

¹⁰ Жаклин Ли Бувье Кеннеди Онассис (*англ.* Jacqueline Lee Bouvier Kennedy Onassis, 1929–1994) – супруга Джона Ф. Кеннеди, 37-я Первая леди США, законодательница моды и красоты; Зимбардо называет ее по фамилии последнего мужа, Аристотеля Онассиса, греческого судоходного магната. (*Прим. ред.*)

¹¹ Исаак Башевис Зингер (1902–1991) – американский еврейский писатель, корректор. Писал на идише, жил и работал в Нью-Йорке. Лауреат Нобелевской премии по литературе за 1978 год. (*Прим. перев.*)

Еще одно преимущество застенчивости заключается в том, что человек становится более разборчивым в своем личном общении с другими. Она дает возможность отстраниться, понаблюдать, чтобы потом вести себя осмотрительнее и осмысленнее. Застенчивый человек также может быть уверен, что никто не посчитает его навязчивым, слишком агрессивным или претенциозным. Он может легко избежать межличностных конфликтов, и в некоторых случаях его особенно ценят за умение слушать.

Интересно, что застенчивость обеспечивает человеку некоторую анонимность и связанные с нею преимущества. В этих условиях человек часто чувствует себя свободным от всяческих «должен» и «обязан», его поведение не связано жесткими социальными ограничениями. Застенчивость как бы выступает маской, за которой самого человека не сразу видно. Праздничные карнавалы и переодевания являются наглядными примерами того, насколько разительной бывает перемена в личности, скрываемой под чужим обликом или костюмом⁸.

Надев маску на моего застенчивого брата, моя мать интуитивно чувствовала, что таким образом она подарит ему большую свободу действий. Конечно, другие дети знали и узнавали его, но это был *их* взгляд на него.

Именно субъективная точка зрения играет самую важную роль в понимании застенчивости.

Опрашивая людей, мы просили их самих, отталкиваясь от собственных ощущений, дать определение застенчивости. Теперь мы знаем, что это распространенное явление, вызывающее множество проблем, но в то же время обладающее преимуществами для некоторых людей. Решение кого бы то ни было считать себя застенчивым или нет зачастую зависит от того, насколько часто человек испытывает это ощущение и как долго находится в его власти. Но какой внутренний опыт скрывается за данным ярлыком? Какова психология застенчивости? Об этом и пойдет речь в следующей главе.

2

Личный мир застенчивого человека

В той или иной мере застенчивость затрагивает жизнь любого человека. То, что каждый из нас считает исключительно своим секретом, на самом деле переживает великое множество людей. И, возможно, мы можем найти некое утешение в том, что в наших страданиях мы не одиноки.

Но что представляют собой эти страдания? Что *испытывает* и *переживает* застенчивый человек? Ширли Рэдл, популярная писательница и журналистка, так описывает свое внутреннее состояние:

Всю свою жизнь я в той или иной степени страдала застенчивостью и хорошо знаю, когда это началось – когда я была худеньким домашним ребенком, а потом еще более худеньким и более домашним подростком. Я также хорошо знаю, что ни те, кто изучает застенчивость, ни те, у кого я брала интервью, не преувеличивают весь ужас этого состояния, а еще – каково это: в каждый момент времени при совершенно разных обстоятельствах следить за своими жестами, быть не в состоянии ни глотать, ни говорить, чувствовать, как у тебя дрожат руки безо всякой видимой причины, обливаться потом от страха и трястись, будто ты умираешь от холода, и при этом путаться в совершенно знакомых тебе вещах и воображать все ужасы, которые только могут с тобой приключиться, вплоть до увольнения с работы за этот публичный позор.

Бывало, я испытывала приступ головокружения и судорог в компании абсолютно безобидных мужчин, женщин и детей. Бывало, я не ходила в магазин только из-за страха перед кассиром. Я прекрасно понимаю, что значит нервничать, ведя незамысловатую беседу с разносчиком молока или ощущая на себе пристальные взгляды приятелей твоих детей, когда ты угощаешь их попкорном. Я понимаю, что такое – всю жизнь чувствовать, будто ты выставлена голый на всеобщее обозрение, причем где-нибудь на кабельном канале, который транслируют на весь мир через спутниковую связь¹.

Когда застенчивые люди рассказывают о своих внутренних переживаниях, они упоминают три основных момента. Во-первых, это внешне проявляемые признаки поведения, которые как бы говорят окружающим: «Я застенчив». Во-вторых, это физиологические проявления тревожности, например, покраснение лица. И, наконец, в-третьих, это сильнейшее ощущение стеснения и неловкости. Внимательно рассмотрев эти характеристики застенчивости, мы можем проникнуть во внутренний мир застенчивого человека.

Когда молчание – совсем не золото

Застенчивость проявляется по-разному. Практически 80 % людей отмечают, что именно нежелание вступать в беседу является для них или для окружающих сигналом того, что «что-то не так». Примерно половина застенчивых людей говорят о том, что им трудно или не под силу поддерживать зрительный контакт. Около 40 % застенчивых людей признают, что если они и могут что-то сказать, «то только вполголоса». Свой голос они оценивают как слишком мягкий (сущее наказание для преподавателей ораторского мастерства, которые, в свою очередь, становятся наказанием для стеснительных людей). Еще одна категория застенчивых либо просто сторонится других, либо старается не брать на себя никакой инициативы, когда необходимо что-то сделать.

Филлисс Диллер¹², известная всем своим открытым и веселым нравом, тоже когда-то страдала застенчивостью:

Когда я была ребенком, учителя говорили моим родителям, что еще не встречали столь болезненно застенчивой девочки. В школе я так боялась идти на танцы, что предпочитала прятаться в раздевалке среди пальто. И мне было так страшно привлечь к себе хоть какое-то внимание во время спортивных соревнований, что возгласы поддержки лепетала про себя шепотом².

Молчание является отличительной чертой не только застенчивых людей. Как показывают исследования, оно выступает симптомом тревожности, свойственной любому человеку в определенной ситуации³. Однако застенчивым людям зачастую намного сложнее выразить себя. Люди взаимодействуют друг с другом, договариваясь и обмениваясь: услугами, обязательствами, временем, безопасностью, любовью и т. д. Как писала когда-то одна из популярных исполнительниц кантри Лоретта Линн: «Жизнь – это ярмарка», – а без свободного обмена мыслями и чувствами никакая важная «торговля» попросту невозможна.

«Замкнутость» является, пожалуй, лучшим определением, при помощи которого можно охарактеризовать стремление застенчивого человека избежать любых контактов с другими. Замкнутость заключается в нежелании говорить даже в случае необходимости, склонности к молчанию, избеганию любого непринужденного контакта.

Профессор Джеральд Филипс и его коллеги изучали синдром замкнутости на протяжении десяти лет⁴. Они пришли к выводу, что замкнутость – это *не просто* избегание публичных выступлений, а гораздо более серьезная и глубокая проблема. Даже после того, как студенты, отличавшиеся замкнутостью, при помощи специальных методик развили в себе специальные навыки публичных выступлений, некоторые из них продолжали проявлять абсолютную неспособность к общению. Более того, Филипс отмечает, что после овладения некоторыми приемами ораторского искусства примерно у трети студентов уровень тревожности даже *повысился!* Очевидно, что у них не осталось оправданий для собственной необщительности, при этом они продолжали испытывать дискомфорт на уровне личного взаимодействия. Научившись тому, «как» нужно общаться, они по-прежнему не знали, «о чем» и «почему».

¹² Филлисс Диллер (*англ.* Phyllis Diller, 1917–2012) – американская комедийная актриса, одна из первых женщин-комиков на американском телевидении. (*Прим. перев.*)

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.