

## Истоки застенчивости

### Рота, в ружье! Кругом враги!

Существует краткое определение, которое мне чрезвычайно нравится: застенчивость — это эгоцентризм в сочетании с тревогой (состояние может усугубляться комплексом неполноценности).

Обе эти черты характера формируются, как и все остальные, в раннем детстве. Такова, во всяком случае, традиционная точка зрения, согласно которой врожденным является темперамент человека, а его личность определяют внешние условия и воспитание.

Как нетрудно заметить, данная теория материалистична (бытие определяет сознание). Честно говоря, ей присуща некоторая ограниченность. Нет, я не отношусь к тем, кто объясняет страдания человека (в том числе от застенчивости) наказанием за ошибки, которые он совершил в предыдущем воплощении, или карой за грех Адама и Евы. Скорее всего, время формирования характера зависит от его типа.

Раньше всех (в период созревания плода и при родах) формируется шизоидный характер, позднее (во время кормления) — оральный. Психопатический и мазохистский типы соответствуют раннему детству. Позже всего

(в период полового созревания) формируется жесткий тип характера (истерический, или фаллический). Данную теорию разработали Зигмунд Фрейд и его последователи.

Психопаты, истерики, мазохисты... Вспоминаются слова из песни Александра Галича:

А я учил от сих до сих, от сих до сих.

И вот теперь я полный псих.

А кто не псих?

Такая классификация характеров вовсе не означает, что всем нам пора отдохнуть в желтом доме. Впрочем, застенчивые люди могут не волноваться: у них нет склонности к мазохизму или истерии. Застенчивость скорее присуща шизоидам.

Шизоидный тип характера, как правило, формируется в результате трудных родов, когда возникает опасность для жизни ребенка. В результате в человеке на всю жизнь поселяется страх смерти, ужас перед собственным уничтожением. Остальные многочисленные фобии, мучающие шизоида, являются отголосками того первого страха. Он воспринимает мир как равнодушную или враждебную к нему среду. В детстве ему кажется, что угроза может исходить практически от любого человека.

Николай — один из моих школьных друзей. Его застенчивость объясняется тем, что роды проходили очень тяжело. В самом раннем детстве у него проявился, образно говоря, «диатез» на общение.

Нет-нет, Коля не боялся своих сверстников. Забравшись в песочницу, он первым делом отбирал у них все игрушки и подгребал под себя. В ответ на требование возмущенных родителей вернуть награбленное мальчик лаконично заявлял: «А вот — мой!» Дескать, пусть играют моими игрушками, мне они уже надоели. Поскольку

такая ситуация повторялась неоднократно, маленький эгоист вскоре был лишен общения с детьми, ему пришлось играть одному.

Страхи появились позднее. Николай вспоминает, что когда родители купались, а он оставался на берегу, его охватывала тревога: а что будет, если они утонут? При этом он боялся не за папу с мамой, а за себя, мучился от сознания собственной беспомощности.

Таким образом, подтверждается истинность простого определения, приведенного выше. Основу застенчивости действительно составляют страх и эгоцентризм.

Еще один пример. Шизоидные черты характера Марины появились, вероятно, в результате случая, произошедшего еще до родов. Ее мама на пятом месяце беременности стала свидетелем ужасной сцены: в нескольких шагах от нее грузовик насмерть задавил человека.

Страх смерти, обычный для детей (страшилки являются своеобразной защитой от него), у Марины приобрел черты патологии. Одно упоминание всего, что имеет отношение к смерти, вызывало у нее истерику. При этом девочка была крайне застенчива. Когда в дом приходили родственники, а тем более знакомые люди, ей хотелось спрятаться куда угодно — под кровать, в кладовку, в шкаф, в бельевую корзину.

В дальнейшем я не буду пояснять, кто такие Николай, Марины и Павлы, тем более что их имена вымышлены. Все они или мои знакомые, или друзья, или знакомые моих друзей, или друзья моих знакомых.

Пользуясь случаем, я хочу поблагодарить Софью (это ее настоящее имя), которая значительно расширила круг моего общения. У Софьи и фирмы *Nokia* есть общая черта — они связывают людей (*connecting people* — рекламный слоган *Nokia*).

## О пользе полумер, или Принцип «черного ящика»

Можно сказать, что застенчивость — дегсадовская проблема. Взрослея, человек начинает критически оценивать мир и самого себя, что дает ему возможность осознать свои недостатки и бороться с ними. В конце концов, можно притвориться, что ты вовсе не застенчив: выработать гордую осанку, твердый голос, привычку смотреть в глаза собеседнику. Это не такой плохой способ.

Здесь, как и во всем, нужно, конечно, соблюдать меру. Излишняя напористость, агрессивность, стальные нотки в голосе произведут на окружающих впечатление, обратное желаемому. Если вы будете бесцеремонно вмешиваться в чужой разговор, да еще при этом без остановки молоть языком, то люди просто станут сторониться вас. Вероятно, наилучшая тактика состоит в том, чтобы продвигаться вперед небольшими шагами.

Люди знают о вашей застенчивости. Не считайте других глупее себя и не пытайтесь их обмануть.



СОВЕТ

Для начала привыкните воспринимать застенчивость как легкую хромоту: быстро бежать нельзя, но ходить не мешает. Зстенчивость — просто особенность вашего поведения, не означающая, что вы психически неполноценны.

Один мой бывший коллега, весьма застенчивый и при этом умный человек заметил: «Если бы я был сам собой, я бы и остался сам с собой». Как говорится, пять баллов! Его застенчивость была вызвана традиционными причинами — небольшой, по его мнению, зарплатой и низким социальным статусом. Надеюсь, природная лень не помешала ему решить свои проблемы.

Американский писатель Курт Воннегут советовал: «*Внимательно относитесь к тому, кем вы хотите казаться. Мы и есть те, кем хотим казаться*». В этом парадоксальном высказывании есть зерно истины. Сгорбленные плечи и опущенный взгляд — последствия застенчивости, но и причины ее. Здесь уместно употребить технический термин — положительная обратная связь, то есть взаимное усиление сигналов, которые появляются на входе и выходе системы. Сама система (в данном случае человек) рассматривается как «черный ящик». Не важно, что происходит внутри нее (чем вызвана застенчивость, что чувствует человек, чего он хочет, каковы особенности его характера), главное — разорвать кольцо обратной связи на самом слабом его участке.

Что проще: стать уверенным в себе или просто выпрямить спину? Конечно, второе.

Другой пример. Для застенчивого человека характерна «защитная броня» — его мышцы находятся в состоянии постоянного напряжения. Неловкие, скованные движения, сдавленный голос вызваны именно этим. Что говорят в таких случаях рациональные американцы? «Расслабься!» (Циники при этом добавляют: «И постарайся получить удовольствие».) Рационализм состоит в том, что, как и предыдущем случае, удушающая петля обратной связи рвется в самом слабом месте.



СОВЕТ

Научитесь расслабляться — это первый шаг к победе над застенчивостью. Рекомендую обязательно освоить комплекс мышечной релаксации, который приведен во второй части книги.

К сожалению, частично правы и циники. Умение расслабляться, хорошая осанка и твердый голос ослабляют проявления застенчивости, но не устраняют ее причины,

не меняют ситуацию кардинально. Тем не менее этот первый шаг не только важен — он необходим.

Ричард, мой американский друг, рассказал мне свою историю. Его нельзя назвать неудачником — он заместитель вице-президента крупной корпорации, является хорошим специалистом, пользуется заслуженным авторитетом. При этом всю жизнь Ричарду приходилось бороться с собственной застенчивостью, которая была настолько сильна, что порой совершенно лишала его способности принимать решения и действовать. Несмотря на успехи, Ричард недоволен собой: он понимает, что, пока не расстанется с застенчивостью, не поднимется выше по карьерной лестнице.

Эрик Берн делил людей на следующие категории: победители, непобедители и неудачники (при этом он добавлял, что непобедители, как правило, лучшие люди). Ричард — типичный непобедитель. А чего бы достиг мой друг, если бы не научился действовать вопреки собственной застенчивости? Вероятно, остался бы, как сейчас говорят, «офисным планктоном».

Да, можно не заниматься самоанализом, воспринимая себя как «черный ящик», но это обрекает человека на роль вечного манипулятора, контролирующего свое поведение.

Рациональный принцип «черного ящика» типичен для западного общества, состоящего в основном из людей-манипуляторов, ориентированных на результат.

Какая разница, что в душе человека? Важно то, что мы имеем на выходе. Суть таких сугубо деловых отношений хорошо выразил Лермонтов:

Делись со мною тем, что знаешь,  
и благодарен буду я.

А ты мне душу предлагаешь —  
на кой мне черт душа твоя?

К сожалению, игра по правилам манипулятивного общест­ва зачастую приводит к одиночеству — главной причине застенчивости. Э. Шостром пишет:

*«Современный человек нарочит и преднамерен, у него большие трудности с эмоциями. Он надежен в работе, но лишен живых желаний и стремлений».*

Актуализация личности, как я писал во введении, — самый надежный, но и самый трудный путь преодоления застенчивости.

## Детки в клетке

Ребенок еще не умеет контролировать свое поведение так, как взрослый, поэтому его застенчивость, видна, как горится, вооруженным глазом. Застенчивые дети, как правило, настолько похожи, что напоминают близнецов. Они одинаково опускают голову, смотрят в пол, в сторону или в потолок, ерзают на стуле, сутулят плечи, часто не могут ответить на самые простые вопросы. Их единственное желание — спрятаться, исчезнуть, скрыться, чтобы их оставили в покое.

Такие дети — еще не узники тюрьмы, но их свобода уже ограничена прутьями железной клетки под названием «застенчивость».

Я уже упоминал о пользе непосредственного детского восприятия мира. Любопытство, интерес ко всему на свете, спонтанное выражение чувств — это драгоценные детские черты характера. Взрослый человек, не утративший их, будет испытывать самую чистую, незамутненную радость от процесса познания, больших и малых открытий.

Совсем по-другому воспринимает реальность тот, чья психика в детстве была травмирована и искажена так, что

вместо интереса к миру появился страх перед ним (как я писал выше, это характерно для пизоидов).

Эрик Берн, рассматривающий личность как единство трех составляющих (Взрослый, Родитель, Ребенок), считает, что при крайней степенн пизоидности не функционируют ни Родитель, ни Взрослый, поэтому человек обречен смотреть на мир глазами беспомощного Ребенка, ислуганного сложностью и многообразием мира и не находящего себе в нем места.

Хотя застенчивые дети удивительно похожи, причины их одинакового поведения могут быть различны. Более того, застенчивость способна быть маской, скрывающей иные психологические проблемы. Рассмотрим некоторые наиболее распространенные случаи.

*Лидеры-неудачники.* Не умея реализовать свою жажду лидерства, они будут избегать общения со сверстниками. На вопросы взрослых такой ребенок ответит: «Не хочу с ними играть, неинтересно». В этом случае следует выяснить, что у него получается лучше. Пусть он в полной мере реализует свои способности, это даст ему возможность почувствовать себя лидером. Замечу, что лидеров-неудачников среди детей можно встретить довольно часто.

У Миши с детства было слабое здоровье, поэтому он почти не посецал ясли и детский сад. Общение со сверстниками заменяло чтение книг. Когда мальчик пошел в первый класс, он так интересно рассказывал о том, что было написано в книжках, что на переменах вокруг него соби-ралась толпа ребят. (Любимые книги Миша привык пере-читывать и поэтому помнил их наизусть.) Однако вскоре детям накучила Мишина декламация и они стали играть в казаки-разбойники. Желания бежать вместе со всеми у мальчика не было. Он остался один, и к нему надолго прилипло обидное прозвище Попугай.



Как видим, Миша утратил всеобщее внимание, перестал быть лидером, хотя его способности проявились в полной мере. Причина этого заключается в одностороннем развитии ребенка.

«*Мозаика*». Этот вариант встречается реже предыдущего. Такие дети ранимы и обидчивы. Они не стремятся быть в центре внимания, наоборот, любым путем избегают контактов.

*Маленькие дети с большими проблемами*. У них бедная фантазия, неразвитое мышление и медленная реакция, вследствие этого они часто не знают, что сказать и как поступить. Чтобы такие дети раскрепостились, нужно стимулировать их умственное развитие.

*Аутичные дети*. Аутизм — это психическое отклонение. Ребенок живет в своем мире, понятном ему одному, и не испытывает никакой потребности в общении (порой даже с близкими людьми). Чтобы «разбудить» аутичного ребенка, нужно чем-то заинтересовать его, лишить обычного равнодушия.

*Дети-мушкетеры*. Они вовсе не такие робкие, какими сначала кажутся. Их молчание объясняется упрямством и стремлением к независимости («С кем хочу разговаривать — с тем и буду!»).

Общаться с таким ребенком нужно мягко и тактично. Молчуны, роняющие слова только в случае необходимости, вырастают именно из этих детей.

У финнов есть притча про мальчика, которого все считали немым. Вдруг ночью он разбудил родителей криком: «Беда! Скорее! Горит овин!» — «Чудо! Он заговорил!» — обрадовались родители. «Почему чудо? — пожал плечами сын. — Раньше говорить было не о чем». Мальчик наверняка был мутистом.

## Капитан Немо и застенчивый Слоненок

Что делать, если ваш ребенок застенчив? Следует, во-первых, повысить его самооценку, а во-вторых, стремиться заинтересовать его чем-либо, расширить его кругозор. Покажите своему чаду, насколько интересен и многообразен окружающий мир, пусть он почувствует себя первооткрывателем, настоящим Колумбом.

Своеобразный парадокс заключается в том, что на пути от испуга, страха перед неизвестным к любопытству и заинтересованности застенчивому ребенку нужна психологическая защита. Стеснительные дети стремятся быть независимыми, «неразгаданными», иметь возможность в любой момент скрыться. Они любят представлять себя невидимками, их любимые персонажи — капитан Немо и люди в масках (Фантомас, Зорро).

У большинства застенчивых ребят вовсе не отсутствует нормальное желание познать и осваивать внешний мир. Эту сторону личности вполне можно пробудить (если, конечно, ребенок не напуган смертельно), но следует иметь в виду, что такие дети предпочитают оставаться в тени. Образно говоря, они привыкли наблюдать за тем, что происходит вокруг, через перископ подводной лодки, чтобы при малейшей опасности скомандовать: «Погружение!»

Вспоминая, как поразил застенчивого ребенка моего друга подводный мир, когда мы впервые вместе опустились на морское дно в батискафе.

Мальчик просто «заболел», он стал увлеченно коллекционировать фотографии с изображениями морских обитателей, а в своих играх представлял себя то капитаном Немо, то Человеком-амфибией (еще один характерный персонаж, который не приспособлен к существованию в обычных условиях).