

ЛЕИ  
ЛАУНДЕС



# ПРОЩАЙ, ЗАСТЕНЧИВОСТЬ!

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ РОБОСТИ  
И РАЗВИТИЮ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

[Купить книгу на сайте издательства >>>](#)

Неуверенность в себе — наш главный враг, основной источник наших бед и неудач в жизни. В этой книге Лейл Лаундес, автор бестселлеров «Как влюбить в себя любого» и «Как говорить с кем угодно и о чем угодно», рассказывает о том, как шаг за шагом преодолеть застенчивость и развить уверенность в себе и в своих силах, чтобы в полной мере использовать 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 и заставить сделать это окружающих.
- ♥ Как разработать **индивидуальную программу развития уверенности в себе** и шаг за шагом воплотить ее в жизнь, руководствуясь принципами терапии постепенного воздействия.
- ♥ Три основополагающих принципа и **85 проверенных приемов преодоления застенчивости**, которые надо использовать, чтобы раз и навсегда избавиться от стеснительности и страхов.

**ПРОЧИТАЙТЕ ЭТУ КНИГУ, И ВЫ ОБРЕТЕТЕ УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ, НАЧНЕТЕ ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ И НАСЛАЖДАТЬСЯ ЕЮ!**

ISBN 978-5-98124-338-7



**16+**

Внимание,  
возрастные

9 785981 243387

Купите книгу на сайте [kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

ДОБРАЯ КНИГА



Сделай для себя высокоефективной жизни™

*Умение общаться и оказывать влияние на людей может изменить вашу жизнь, и Лейл расскажет вам, как этому научиться. Это поистине замечательно!*

Брайан Трейси,  
эксперт в области продаж,  
мотивации и психологии успеха

*Лейл Лаундес вновь возвращает нам утраченное ныне искусство общения.*

Харви Маккей,  
американский предприниматель,  
автор бестселлера «Как плавать среди акул»

*Лейл научит вас обращаться к окружающим от всего сердца и энергично общаться с ними — так, чтобы получить нужные результаты немедленно.*

Марк Виктор Хансен,  
соавтор серии книг-бестселлеров  
«Куриный бульон для души»

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Книги Лейл Лаундес

Как влюбить в себя любого

*Краткий теоретический курс  
и самое полное практическое руководство  
по психологии романтической любви*

Как говорить с кем угодно и о чем угодно

*Психология успешного общения.*

*Технологии эффективных коммуникаций*

Друзья и любимые: как их найти и удержать

*Как построить гармоничные отношения с людьми,  
которых вы хотите сделать частью своей жизни*

Как влюбить в себя любого 2

*Как завоевать сердце человека, который  
кажется вам совершенно недоступными*

С.С.С. (Скрытые сексуальные сигналы)

Прощай, застенчивость!

*Практическое руководство по преодолению робости  
и развитию уверенности в себе*

Знакомства и связи

*Как легко и непринужденно знакомиться с кем угодно  
и превращать незнакомых людей в друзей и партнеров*

Как влюбить в себя любого 3. Биохимия любви

*Как разжечь малейшую искру симпатии  
во всеопоглощающий пожар страсти и поддерживать  
огонь любви на протяжении всей жизни*



Подробная информация  
обо всех книгах Лейл Лаундес  
на веб-сайте издательства «Добрая книга»

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Лейл Лаундес

ПРОЩАЙ,  
ЗАСТЕНЧИВОСТЬ!



*Практическое руководство  
по преодолению робости  
и развитию уверенности в себе*



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 111.159.9, ББК 88.37, Л 28

Прощай, застенчивость! Практическое руководство по преодолению робости и развитию уверенности в себе. / Лейл Лаундес. Пер. с англ. — М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2016. — 320 с.

ISBN 978-5-98124-338-7

Неуверенность в себе — наш главный враг, основной источник наших бед и неудач в жизни. В этой книге Лейл Лаундес, автор бестселлеров «Как влюбить в себя любого» и «Как говорить с кем угодно о чем угодно», рассказывает о том, как шаг за шагом преодолеть застенчивость и развить уверенность в себе и в своих силах, чтобы в полной мере использовать 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 и заставить сделать это окружающих.
- Как разработать индивидуальную программу развития уверенности в себе и шаг за шагом воплотить ее в жизнь, руководствуясь принципами терапии постепенного воздействия.
- Три основополагающих принципа и 85 проверенных приемов преодоления застенчивости, которые надо использовать, чтобы раз и навсегда избавиться от стеснительности и страхов.

*Прочтите эту книгу, и вы обретете уверенность в своих силах, начнете жить полноценной жизнью и наслаждаться ею.*



Издательство «Добрая книга»

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650 44 41.

Адрес для переписки/e-mail: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Адрес нашей веб-страницы: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)



Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах, передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, — любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Лейл Лаундес, 2006.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2007–2016 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Оглавление

**Предисловие .....** ..... 9

## **Часть 1**

**Как общаться с людьми, пока вы еще не избавились от застенчивости .....** ..... 15

1. Говорить ли окружающим, что я стесняюсь? ..... 17
2. Как сообразительные стесняшки выпутываются из ситуаций, в которых чувствуют себя неловко ..... 21
3. Как бороться с румянцем, потливостью и другими симптомами застенчивости ..... 24
4. Как вести разговоры о застенчивости с самим собой ..... 27
5. Если дела идут плохо ..... 31

## **Часть 2**

**Что на самом деле думают о вас люди .....** ..... 35

6. «Заметно ли со стороны, что я стесняюсь?» ..... 37
7. Протрите очки ..... 42
8. Убейте монстров памяти ..... 45
9. Избегайте тех, кто вас игнорирует ..... 52
10. Умные стесняшки не ввязываются в дурацкие игры ..... 55
11. Жизнь как кино о других людях ..... 58
12. Как справиться с былыми неудачами ..... 61

<b>Часть 3</b>	
<b>Ваш план игры в три хода .....</b>	<b>63</b>
13. Увлеченные прятками .....	65
14. Сократите ваши мучения .....	69
15. Эксцентрическая разминка для развития уверенности в себе.....	79
<b>Часть 4</b>	
<b>Семь шагов к уверенности для начинающих .....</b>	<b>83</b>
16. Пора на сцену!.....	85
17. Кто в доме хозяин — разум или тело? .....	88
18. Зрительный контакт — легко и просто .....	93
19. Испытанное средство для избавления от боязни зрительных контактов .....	99
20. Быстрая улыбка — и медленная реакция.....	105
21. Снобы не улыбаются .....	110
22. Потерпел фиаско — поклянись! .....	116
<b>Часть 5</b>	
<b>Четыре особых шага к уверенности в себе, которые творят чудеса! .....</b>	<b>121</b>
23. Стесняшка в маске.....	123
24. «Вам помочь?» — «Помогите!» .....	127
25. Проделки на чужой территории.....	130
26. Одевайтесь как герои ваших фантазий.....	133
<b>Часть 6</b>	
<b>Совет вечным мученикам: начните жить ( заново)....</b>	<b>137</b>
27. Пища для размышлений .....	139
<b>Часть 7</b>	
<b>Вечеринки и другие круги ада .....</b>	<b>147</b>
28. Готовимся к грандиозной вечеринке.....	149
29. Не ворчите на гостей .....	154
30. Индивидуальность притягивает .....	156

31. Стесняшки и спиртное несовместимы . . . . .	161
---	-----

## **Часть 8**

<b>Болтайте без стеснения . . . . .</b>	<b>165</b>
---	------------

32. Боитесь банальностей? . . . . .	167
33. А если мне нечего сказать? . . . . .	170
34. Воодушевленные ответы на шаблонные вопросы . . . . .	172
35. Голос — это очень важно . . . . .	174
36. О чем бы еще поговорить? . . . . .	176
37. Обращение по имени — важное преимущество . . . . .	180
38. Все слишком предсказуемое . . . . .	182
39. А теперь — ваш ход . . . . .	184
40. Заключительный аккорд . . . . .	187
41. Некоторые интересные собеседники вообще никогда не открывают рта! . . . . .	189
42. Как забыть о застенчивости . . . . .	194

## **Часть 9**

<b>Восемь продвинутых и проверенных методов борьбы с застенчивостью . . . . .</b>	<b>199</b>
---	------------

43. По шагу в день выполняйте — застенчивость прогоняйте . . . . .	201
44. Немного застенчивости на обед . . . . .	204
45. Растранижим застенчивость... в магазинах . . . . .	206
46. Лапа помощи лучшего друга человека . . . . .	208
47. Ошибкотерапия . . . . .	210
48. Сценическая уверенность . . . . .	215
49. Уверенность в бодром темпе . . . . .	220

## **Часть 10**

<b>Секс и одинокие стесняшки . . . . .</b>	<b>223</b>
--	------------

50. Любить легко — найти любовь труднее . . . . .	225
51. Кто не смотрит — не находит . . . . .	232
52. Репетиция взаимоотношений . . . . .	240

53. Знакомства в интернете — шанс для стесняшек или ловушка? .....	245
54. Ищите тех, кто разделяет ваши интересы .....	249
55. Еще два сексуальных шажка для «почти уверенных в себе» .....	254
56. Соблазнительный наряд для стесняшек .....	257
57. Не путайте секс с любовью .....	261
 <b>Часть 11</b>	
<b>Пытливым родителям и стесняшкам</b>	
Тем, кто хочет знать причины своей застенчивости и помочь детям преодолеть ее .....	<b>265</b>
58. Является ли застенчивость врожденным качеством? .....	267
59. Передается ли застенчивость по наследству? .....	274
60. Кто вы — скрытый экстраверт или ситуационный стесняшка? .....	276
61. Задиры давно минувших дней? .....	279
62. Может ли родительская гиперопека стать причиной застенчивости? .....	283
 <b>Часть 12</b>	
<b>Как познать себя, полюбить себя и стать уверенным в себе .....</b>	
<b>289</b>	
63. Пять минут в день ради бесценного дара .....	291
64. Выпускной бал .....	295
 <b>Приложение А. Письмо Черил .....</b>	
<b>299</b>	
<b>Приложение Б. 100 вопросов для самопознания .....</b>	
<b>303</b>	
Благодарности .....	309
Библиография .....	313
Об авторе .....	319

# Предисловие

*Застенчивость — это наказание. Из-за нее я чувствую себя незваным гостем в чужом мире. Несомненно, застенчивость — наихудшая из черт характера. Уж лучше быть назойливым и грубым, чем робким. По крайней мере, надоедливым грубиянам нет дела до собственной надоедливости и грубоcти.*

Дейв Б., Толедо, Огайо

**В**спомним 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 попрощаться с застенчивостью — и все будет в полном порядке. В жизни вы преуспеете.

Я не поняла, 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 подпирава 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 сороковых 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 — первоходцами 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 призательна 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 в себе — 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 вос-

поминаний 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 самолечения, 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 «Пытливым родителям и стесняшкам: тем, кто хочет знать причины своей застенчивости и помочь детям преодолеть ее». 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 почертнете 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 боровшаяся 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 источники застенчивости у каждого свои. Кроме того, определите, к какому типу стесняшек вы отноитесь. 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 посещавших 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 моих книг, и ежемесячной электронной рассылки (на которую сможете подписаться и вы, посетив мой веб-сайт [www.lowndes.com](http://www.lowndes.com)). В конце книги приведен список имен тех, кто внес свой вклад в работу над ней. Лишь некоторые из моих помощников предпочли остаться анонимными или выбрали себе псевдонимы.

И, наконец, поговорим о терминах, которыми я буду пользоваться простоты ради. Застенчивых людей мы будем называть стесняшками, уверенных в себе 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 станете 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 по-смотреть 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.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Глава 1

## Говорить ли окружающим, что я стесняюсь?

**«Ты? Стесняешься? Шутишь, что ли?»**

**О**бычное 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 так далее, и тому подобное. Обычное дело.

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

*Я училась в аспирантуре и не выглядела 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 одноклассницам, что я просто стеснительная.

Объяснить им? 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-о-о? 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 трещали 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?

Промямлив, 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 в себе № 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

**Говори полуправду, только полуправду  
и ничего, кроме полуправды**

**К**ак и у любого другого, у предыдущего правила 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 «Оскаром». 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 отвертеться от поручения?

Ни то и ни другое. Лучше избрать третий путь: легко и непринужденно *намекнуть* подруге, 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 девушки, 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 в себе № 2

### **Если намекаете на свою застенчивость, делайте это с юмором**

Порой вы понимаете, что застенчивость помешает 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 в себе № 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

**Н**екоторые 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 про-комментировать экономическую ситуацию. Съемки 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]\*. 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

---

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

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.

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 в себе № 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, потеть потную руку или взмокнуть. Но совсем не обязательно объяснять, что эти явления связаны с застенчивостью.

# Глава 4

## Как вести разговоры о застенчивости с самим собой

### Ярлыки — бич

**В**ряд 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 единого звука.

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 учились 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 в себе № 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».

### **Даже не произносите при мне 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 за-

кона 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 в себе № 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 бередят 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!

# Об авторе



Лейл Лаундес — всемирно известный эксперт в области психологии общения, коммуникаций и психологии межличностных взаимоотношений, популярный бизнес-тренер и лектор, член Американской ассоциации сексологов, терапевтов и преподавателей сексологии, основательница и руководитель компании *Applause*, оказывающей консультационные услуги и устраивающей бизнес-тренинги и семинары по развитию навыков общения. Среди клиентов Лейл Лаундес — ведущие компании

и организации с мировым именем, в том числе нефтяная компания Shell Oil, банковская корпорация HSBC, компании Walt Disney, Kodak, Folgers Coffee, Mattel Toys, авиакомпания United Airlines, американская гуманитарная организация “Корпус мира” и даже правительство Бермудских островов.

До того, как начать профессионально заниматься психологией коммуникаций, Лейл Лаундес работала школьным учителем, стюардессой, директором морских круизов, ведущей популярного ток-шоу и даже исполняла главные роли в театральных шоу на Бродвее. Она была основательницей и директором “Проекта” (The Project), некоммерческой организации со штаб-квартирой в Нью-Йорке, занимавшейся исследованиями психологии межличностных взаимоотношений и консультациями в этой области.

Лейл Лаундес — постоянный гость популярных телепередач на четырех крупнейших американских телеканалах; ее статьи публикуются в специализированных научных изданиях и в популярных газетах и журналах, в том числе в Time Magazine, Wall Street Journal, New York Times, Cosmopolitan, “Психология сегодня” и “Пентхаус”.

Книги Лейл Лаундес переведены на 26 языков мира.



Подробная информация  
обо всех книгах Лейл Лаундес  
на русском языке  
на веб-сайте издательства  
«Добрая книга»

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)