

# содержание

Предисловие .....	7
Вступление .....	11
<b>Часть I</b> Что такое застенчивость? .....	17
1 Настоящая проблема .....	19
2 Внутренний мир застенчивого человека .....	37
3 Застенчив. Почему? .....	59
4 Родители, учителя и застенчивые дети .....	83
5 Друзья, возлюбленные и застенчивые незнакомцы.....	113
6 От плохого настроения к легкому помешательству .....	141
<b>Часть II</b> Как побороть застенчивость? .....	163
7 Разберитесь в себе .....	169
8 Постигая собственную застенчивость.....	183
9 Повышение самооценки .....	205
10 Развивая навыки общения.....	225
11 Как помочь другим побороть застенчивость.....	251
12 Создать общество незастенчивых .....	275
Благодарности.....	297
Библиография по главам .....	301

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

*Эта книга посвящается Маргарет – моей матери, Кристине – моей жене, Адаму – моему сыну и Саре Марии – моей дочери, – всем тем, кто одарил меня доверием, любовью и нежностью и научил все это ценить*

# предисловие

**П**сихологи редко становятся знаменитостями. Филип Зимбардо — один из немногих, кому это удалось. Однажды прославившись на весь мир, он по сей день пребывает в статусе живой легенды психологии и сполна собирает все полагающиеся звезде овации и упреки. Книгу, которую вы держите в руках, он написал в зените славы. Но написал совсем не о том, что ему эту славу принесло. Чем же знаменит этот психолог, заслуживший зваться «лицом и голосом современной психологии», и какие уроки может извлечь читатель из его сочинений?

Филип Джордж Зимбардо появился на свет в пору Великой депрессии — 23 марта 1933 г. — в Южном Бронксе, захудалом районе Нью-Йорка, населенном преимущественно нищими иммигрантами. Таковыми были и его родители — выходцы с Сицилии, приехавшие в Новый Свет в поисках лучшей доли. Поиски, увы, не увенчались успехом. Семья перебивалась с хлеба на воду. Не раз и не два приходилось менять место жительства из-за непосильной арендной платы. Бывало, семья тайком покидала квартиру среди ночи, дабы скрыться от домовладельца. Первенец в многодетной семье, Филип с малолетства научился успокаивать младших сестер и братьев, напуганных перспективой ночевки на улице. Не в эти ли лихие годы закладывался его талант увещевателя и мотиватора?

Достаток пришел к ученому лишь в зрелые годы. Свой первый дешевенький автомобиль он купил, уже будучи в профессорском звании, путь к которому был долгим и тернистым.

В 1968 г. Зимбардо пригласили в Стэнфордский университет (который он считал лучшим в мире) на престижную должность профессора. Избавленный здесь от борьбы за финансовое

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

## 8 Как побороть застенчивость?

выживание, психолог получил наконец возможность полностью погрузиться в науку.

Враю Стэнфорда он стал искать середину между экспериментальным исследованием и игрой. Одним из блестящих результатов этого поиска стал так называемый тюремный эксперимент, который вошел во все учебники по социальной психологии. Тюремный эксперимент Зимбардо — классическая демонстрация силы влияния ситуации на обычных людей, влияния исполняемой роли на то, как возникает зло. Игра быстро вышла из-под контроля, и эксперимент был прерван, потому что становился не-предсказуемым и опасным. Именно этот опыт сделал Зимбардо всемирно известным. Его прекратила Кристина Маслач, будущая жена Филипа Зимбардо. Она была потрясена тем, как развивался сценарий «игры», и расплакалась от жалости к испытуемым.

Сkeptики, правда, не устают указывать на то, что тюремный эксперимент Зимбардо совсем не безупречен как с научной, так и с этической точки зрения.

Вершина академической карьеры Зимбардо — избрание президентом Американской психологической ассоциации в 2002 г. Ложкой дегтя стало присуждение ему в 2003-м Игнобелевской премии, которую вручают за самые бестолковые и бесполезные «научные» работы. Зимбардо удостоился такой «чести» за исследование того, как простые обыватели воспринимают политических деятелей. Неоднозначное впечатление оставляет и его книга «Эффект Люцифера»<sup>1</sup> (2007) — пародия давней тюремной истории.

Книга Зимбардо «Парадокс времени»<sup>2</sup> (2008) стала весьма заметным событием в мире психологии. Она повествует о нашей склонности жить прошлым, настоящим или будущим. Какой вариант предпочтительней? Со времен Карнеги психологи повторяют на все лады мантру «здесь и теперь». А как же позитивный прошлый опыт? Отвергнуть его вместе со старыми обидами

---

<sup>1</sup> Зимбардо Ф. Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев. — М.: Альпина нон-фикшн, 2013. — Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.

<sup>2</sup> Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. — М.: Речь, 2010.

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

и огорчениями? А мечты, планы на будущее? Зимбардо предлагает свою гармоничную схему, позволяющую обратить временную ретроспективу и перспективу в инструмент полнокровной, счастливой жизни. Представленная им концепция не имеет отношения к столь популярному ныне тайм-менеджменту — системе рационального и максимально эффективного использования личного времени. Научиться извлекать максимум выгоды из каждой секунды эта книга не поможет. Она вообще не об этом. Эта книга о содержании и ритме нашей жизни, хоть и вынуждена притворяться книгой о выгоде.

На девятом десятке классик еще бодр и активен. Он по-прежнему один из лучших в мире популяризаторов психологической науки: в 2010 г. увидело свет уже девятнадцатое издание его бестселлера «Психология и жизнь»<sup>3</sup>.

«Застенчивость» — одна из наиболее известных работ Зимбардо. Она была написана еще в 1970-е, но не утратила актуальности доныне.

Проблемой застенчивости Зимбардо заинтересовался, наблюдая за поведением своих студентов. Всем нам порой приходится общаться с незнакомыми или малознакомыми людьми, проявлять инициативу, отстаивать свое мнение. Одного это воодушевляет, мобилизует, заставляет активизировать все свои способности и обаяние, и понятно, что такому человеку скорее всего удастся достичь поставленных целей и успеха. Другого подобные ситуации, наоборот, повергают в трепет: учащается сердцебиение, затрудняется дыхание, выступает пот, язык буквально отказывается произносить нужные слова. Такой человек скорее предпочтет уклониться от свидания или публичного выступления. Тем самым он отрезает себе путь к успеху. Замечено, что застенчивые люди немногого добиваются в жизни: их карьера складывается не очень удачно, деловые и личные отношения непродуктивны.

От застенчивости страдает гораздо больше людей, чем может показаться на первый взгляд (ведь она нередко прячется

---

<sup>3</sup> Герриг Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. — СПб.: Питер, 2004.

## **10** Как побороть застенчивость?

за показной агрессивностью или угрюмой нелюдимостью). В чем же причина застенчивости и можно ли с ней бороться?

Можно, отвечает Филип Зимбардо. Главное в его сочинении – не рассуждения, а конкретные рекомендации тем, кто хочет обрести уверенность в себе; доступные упражнения, многократно опробованные в основанной им клинике застенчивости. Вот уже более четверти века эта клиника успешно функционирует в дальней Калифорнии, а применяемая в ней методика становится достоянием психологов и застенчивых людей во всем мире, в том числе в России. А значит, есть надежда на избавление от внутренних оков и обретение внутренней свободы.

*С. Степанов,  
психолог, доцент МГППУ*

# Вступление

За прошедшие четыре года я провел психологическое исследование с целью расширить наше понимание одного из удивительных аспектов человеческой натуры — застенчивости. Как педагог и как отец, я давно почувствовал, какое сковывающее действие застенчивость оказывает на детей и подростков. Но потребовалось несколько любопытных событий, дабы я начал заниматься систематическим анализом застенчивости в качестве ученого-социолога.

Однажды перед большой аудиторией в Стэнфордском университете я читал лекцию о том, как под влиянием определенной социальной ситуации резко меняются наши мысли, чувства и поведение. Чтобы проиллюстрировать свой рассказ, я описал недавно проведенный эксперимент, в котором испытуемые студенты играли роли надзирателей и заключенных в условиях, воспроизводивших тюремную обстановку. Для участия в эксперименте были отобраны психически здоровые, судя по результатам тестов, люди, однако, проведя всего несколько дней «в тюрьме», они начали вести себя странным, ненормальным образом.

«Надзиратели», поначалу просто властные, в конце концов стали относиться к «своим заключенным» жестоко, порой садистски. «Заключенные» реагировали на эту демонстрацию власти эмоциональным расстройством, ощущением беспомощности и в итоге — тупой покорностью всем требованиям. Эксперимент, рассчитанный на две недели, пришлось прервать уже через шесть дней ввиду того, что личности и ценности испытуемых претерпели в «тюремных» условиях серьезные изменения.

Как же стало возможным, что эти люди так легко вжились в роли «надзирателей» и «заключенных» — роли, доставшиеся

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

## 12 Как побороть застенчивость?

им по жребию, в результате подбрасывания монетки? Их к этому никто не готовил. Но они уже имели некоторое представление о том, что значит быть надзирателем или заключенным, поскольку сталкивались в семье и школе с разнообразными проявлениями власти и несправедливости и знали о них из средств массовой информации. Надзиратели поддерживают свою власть, требуя соблюдения правил, которые главным образом ограничивают свободу действий. Эти правила устанавливают, что заключенные могут делать из того, что им захочется, и что они должны делать вопреки своему желанию. На такого рода принуждение заключенные могут реагировать либо бунтом, либо покорностью. Бунт влечет за собой наказание, так что большинство сдается и делает все, что от них ожидает стража.

Обсуждая со своими студентами психический склад надзирателей и заключенных, я провел параллели между взаимосвязями обитателей тюрьмы и отношениями мужья — жены, родители — дети, педагоги — учащиеся, врачи — пациенты и т. д. Я спросил: «А можете ли вы представить эти два способа мышления в одной голове, два психологических типа — в одной личности?» Яркий пример тому — очень застенчивый человек.

Я продолжал: «Встречаются люди, которые имеют некоторую потребность и знают, как ее удовлетворить, однако воздерживаются от конкретных шагов. Они отправляются на танцы, умея танцевать, но что-то внутри мешает им пригласить кого-нибудь на танец или принять такое приглашение. Точно так же встречаются учащиеся, которые знают нужный ответ и хотели бы произвести хорошее впечатление на учителя, но что-то мешает им поднять руку и заставляет прикусить язык. Они воздерживаются от действий, потому что слышат голос внутреннего надзирателя: “Здесь не место так себя вести; ты неуклюж; над тобой будут смеяться; я не позволю тебе быть самим собой, приказываю не поднимать руку, не танцевать, не петь, вообще никак не проявлять себя: ты будешь в безопасности, только если тебя никто не увидит и не услышит”. И внутренний заключенный отказывается от риска, с которым связано спонтанное поведение, и тихо подчиняется».

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

После занятия ко мне подошли двое студентов, чтобы получить дополнительную информацию в связи со своей «проблемой». Проблема заключалась в застенчивости — столь болезненной, что оба большую часть своей жизни проводили в стараниях избежать неловких ситуаций. Мы вместе задумались, насколько необычно было их поведение и вообще в какой степени застенчивость распространена среди молодежи. Я мог быть заинтересованным слушателем, но, увы, не был искушен по части проявления, последствий и «лечения» застенчивости. Следуя лучшим академическим традициям, я порекомендовал им пойти в библиотеку и выяснить, что же известно о застенчивости.

Тем временем распространился слух, что я веду неформальные обсуждения проблемы застенчивости, и вскоре набралась уже дюжина студентов, посещавших регулярный семинар по психологии застенчивости. Поначалу, правда, это был самый необычный семинар, который мне когда-либо доводилось вести. Двенадцать застенчивых людей не склонны к живой дискуссии, за исключением тех случаев, когда речь заходит о главной для них теме — теме, в которой они специалисты: об их собственной застенчивости.

Покончив с обсуждением личного опыта, мы стали выяснять, что же известно науке о застенчивости, и, к общему удивлению, обнаружили, что исследований такого рода очень мало. Имелось несколько работ, в которых застенчивость рассматривалась как личностная черта, а также изучались различные проявления застенчивости — смущение, прятанье лица, страх публичных выступлений, речевые затруднения и т. д., однако отсутствовали систематические исследования, непосредственно направленные на изучение динамики застенчивости. Нам требовалось исследование того, что застенчивость значит для застенчивого человека, для тех, кто с ним сталкивается, для общества в целом. Поставив перед собой эту цель, наша группа подготовила опросник, в котором людям предлагалось ответить, считают ли они себя застенчивыми или нет. Другие вопросы касались мыслей, чувств, действий и физических симптомов, связанных с застенчивостью. Мы также старались выявить типы людей и ситуаций, повреждающих в застенчивость тех, кто отвечал на наши вопросы.

## 14 Как побороть застенчивость?

Первоначальный вариант опросника был опробован примерно на 400 студентах, а затем тщательно переработан с целью повышения его эффективности.

К настоящему времени так называемый Стэнфордский опросник застенчивости заполнили уже около 5000 человек, и мы таким образом накопили значительный объем информации. Кроме того, изучая поведение застенчивых и незастенчивых людей в различной обстановке, наша исследовательская группа провела сотни наблюдений и углубленных интервью. Дабы проанализировать определенные специфические взаимосвязи застенчивости с другими реакциями, были проведены эксперименты в контролируемых лабораторных условиях. Дискуссии с родителями и учителями позволили восполнить пробелы в нашем понимании всех аспектов застенчивости.

Хотя большую часть информации мы получили в ходе работы со студентами американских колледжей, мы несколько расширили область исследования, включив в нее представителей и различных сфер деятельности, и других культур. Опросы проводились среди новобранцев военно-морского флота, бизнесменов, пациентов клиники питания, участников психотерапевтических групп, а также учащихся разных типов школ. Предоставили нам ценную информацию о природе застенчивости коллеги из Японии, Китайской Народной Республики, Мексики, Индии, Германии, Израиля, а также с Тайваня и Гавайев.

Многие из заполнивших опросник хотели знать, как им преодолеть свою застенчивость. Чтобы создать для этого эффективные методики, мы открыли в Стэнфордском университете клинику застенчивости. Там мы разрабатываем упражнения, способные облегчить жизнь застенчивым людям. Мы надеемся, что клиника поможет застенчивым избавиться от своего недостатка, а нам – больше узнать о природе этого широко распространенного явления.

Сегодня мы знаем немножко больше, нежели тогда, когда задали первые «отчего?» и «почему?» по поводу застенчивости. Однако многие вопросы пока остаются без ответа. Наша исследовательская программа предполагает длительное изучение многих граней этого трудноуловимого и порой загадочного феномена.

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

Обычно исследователи, прежде чем писать книгу вроде этой, стараются накопить побольше информации. Однако такая предусмотрительность уступила место настоятельным просьбам посоветовать, проконсультировать, информировать немедленно. Эти просьбы содержатся в сотнях писем, телефонных звонков и личных обращений людей, которые испытывают каждодневные страдания от непереносимого бремени застенчивости. Надеюсь, эта книга предоставит им полезную информацию и практические советы насчет того, как начать бороться с застенчивостью.

Книга состоит из двух частей. Первая часть преимущественно посвящена тому, что такое застенчивость. Вы узнаете о том, что значит испытывать различные виды застенчивости, о необычных проблемах, встающих перед застенчивыми людьми, происхождении застенчивости и путях ее изучения. Вы осознаете, какую роль семья, школа и общество играют в формировании застенчивости. И вы поймете, как застенчивость затрудняет интимное общение и подчас делает невозможными полноценные секулярные контакты. Застенчивость — часть личного опыта, но ее влияние ощущает на себе все общество. Первая часть книги заканчивается рассмотрением того, как застенчивость создает социальные проблемы, будучи связана, хотя и не прямо, с насилием, алкоголизмом, формированием общественных движений, обезличенным сексом и вандализмом.

Во второй части рассматриваются практические вопросы борьбы с застенчивостью. Вы найдете конструктивные советы, как изменить свое мнение о застенчивости и о самом себе. Часто застенчивость есть не просто следствие либо недостаточной уверенности в себе, либо скрытых страхов перед некими социальными ситуациями; она может проистекать из отсутствия или недостаточного освоения определенных социальных навыков. Вы найдете простые тактические и стратегические советы по развитию этих навыков, что поможет повысить вашу социальную активность.

Но даже если существует волшебное средство для тех, кто застенчив сегодня, то как можно уберечь грядущие поколения от тех неприятностей, которые несет им застенчивость? Последняя глава посвящена самой интересной теме — терапии общества,

## 16 Как побороть застенчивость?

порождающего застенчивость. Ретроспективной терапии, созданной, чтобы помочь людям, когда они уже страдают, недостаточно. Мы в первую очередь должны сделать все возможное для перестройки нашего общества, чтобы предотвратить страдания.

Застенчивость – скрытая личная проблема, которая приобретает такие эпидемические масштабы, что справедливо говорить о ней как о социальной болезни. Тенденции к росту в нашем обществе изоляции, конкуренции и одиночества заставляют признать, что в ближайшие годы положение еще более ухудшится. Хотя мы и начнем что-то предпринимать, многие наши дети и внуки окажутся заложниками собственной застенчивости. Чтобы это предотвратить, мы должны понять, что такая застенчивость, и тем самым обеспечить такие благоприятные условия, в которых застенчивые люди смогут разрушить свою внутреннюю тюрьму и вернуть себе свободу речи, действия, человеческих контактов.

Наверное, Готорн<sup>4</sup> имел в виду застенчивого человека, когда писал: «Какая тюрьма темнее, чем сердце? Какой тюремщик строже, чем ты сам?»

Мы можем научиться создавать рай даже из ада застенчивости. Это нелегко, но возможно. Давайте попробуем.

---

<sup>4</sup> Натаниэль Готорн (1804–1864) – американский писатель, классик американской новеллы. – Прим. пер.

# часть I

---

## Что такое застенчивость?

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

1

# Настоящая проблема

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

Помню, когда мне было четыре года, я использовала разные предметы, чтобы с их помощью укрыться от тех, кто приходил напугать меня. Все они были знакомые мне люди — кузены, дяди и тети, друзья нашей семьи и даже мои родные братья и сестра. Я пряталась в чулане, платяном шкафу, корзине, спальном мешке, под кроватью — всего не перечислишь, и все потому, что боялась людей. Когда я выросла, дела стали еще хуже.

**Х**уже? Трудно удержаться, чтобы не захихикать над этим рассказом, напоминающим начало какого-нибудь из анекдотов Вуди Аллена. Но наш смех будет лишь способом защиты от собственных болезненных воспоминаний. Нам хотелось бы думать, что девушка преувеличивает: жизнь не может быть такой плохой. Но многим застенчивым людям жить действительно очень несладко.

У моего брата, вынужденного носить на ногах распорки для коррекции последствий младенческого паралича, развился такой же болезненный страх перед людьми. Стоило раздаться стуку в дверь, Джордж тотчас оглядывался, чтобы сосчитать, все ли члены семьи находятся рядом. Если они все были тут, он скрывался под кроватью или в еще более надежном убежище — за запертой дверью ванной. И лишь после долгих просьб и увещеваний он смягчался и соизволял явиться, чтобы поздороваться с гостем.

Моя мать, которой были свойственны сострадание и глубокое понимание человеческой натуры, решила, что она должна помочь Джорджу, прежде чем его застенчивость станет непреодолимой. Его причуды продолжались и после того, как с ног были сняты распорки. Убежденная, что сын должен общаться со сверстниками, мать настояла на том, чтобы Джорджа приняли в школу, хотя ему исполнилось всего четыре с половиной года и была как раз середина семестра.

Мать вспоминает:

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

«Он вопил и рыдал беспрерывно почти весь первый день, в ужасе вцепившись в подол моего платья. Стоило учительнице или кому-то из детей посмотреть на него, он утыкался головой мне в подол или закатывал глаза к потолку. Но когда в классе рассказывали интересную историю или начинали играть в музыкальные игрушки, любопытство брало верх, и он не мог удержаться, чтобы не смотреть и не слушать.

Мне пришла в голову мысль, что Джордж не был бы так со-средоточен на себе, будь он невидим, имей он возможность участвовать в совместных действиях и наблюдать, в то время как другие дети не могли бы его видеть. Естественно, раствориться в воздухе он был не в состоянии, но он мог проделать нечто подобное — стать человеком в маске вроде Одинокого Ковбоя из радиопьесы.

После обеда мне удалось убедить Джорджа помочь мне смас-терить маску из плотного бумажного пакета для продуктов. Мы вырезали в маске отверстия для глаз, носа и рта и слегка раскрасили ее, чтобы она стала более симпатичной. Он по-мерил маску, и она ему понравилась. Снова и снова он за-ставлял меня повторять вопрос: “Кто этот мальчик в маске?” На это он с ликованием отвечал: “Одинокий Ковбой”, или “Ми-стер Никто”, или “Не ваше дело”, или просто по-львиному ры-чал. Иногда он снимал маску, чтобы убедить меня, что это был все-таки он сам.

Учительница согласилась принять мою игру. По сути, она сде-лала даже больше — привела игру в действие. Она объявила детям, что новенький будет носить маску и не надо пытаться ее сорвать, лучше просто играть с мальчиком в маске. Не-ожиданно этот подход сработал. Джордж смог стать частью класса, хотя и несколько отстраненной частью. Если ему не хо-телось прятаться, он мог вообразить, что его никто не узнает. Постепенно он сблизился с другими детьми и в конце концов через несколько недель увлекся общей игрой.

Он остался в группе еще на год, и, по мере того как он при-выкал к школьным порядкам, росла его уверенность в себе.

## 22 Что такое застенчивость?

Однако он продолжал каждое утро надевать маску и снимал ее только после занятий, когда брат приходил забрать его домой.

Великий день настал в конце года, когда должно было состояться детское цирковое представление. Джордж за год набрался опыта в таких делах, и учительница предложила ему: “А не хотел бы ты быть распорядителем цирка?” Он запрыгал от радости. Но учительница продолжала: “Джордж, ты же знаешь — распорядитель носит маскарадный костюм и высокий колпак, но никак не маску. Если ты хочешь играть эту роль, давай заменим маску таким костюмом. Хорошо?”

Так Джордж не просто стал членом труппы, а возглавил ее — отныне он являлся руководителем, которого видят и слышат все! Не нуждаясь больше в маске, мальчик ступил на путь, приведший его к превращению в здорового, счастливого ребенка. И хотя мой сын не стал выдающимся учеником, он крепко подружился с ребятами, а потом его даже избирали в актив класса».

Ношение маски в течение полутора лет может показаться эксцентричным. Но это простое решение позволило Джорджу постепенно войти в успешный контакт с другими детьми и приблизило тот день, когда он смог стать самим собой уже без маски. Бумажная маска оказалась наилучшим выходом для крайне застенчивого ребенка. Другим детям везет меньше. Они вырастают и становятся взрослыми, так и не научившись справляться со своей мучительной проблемой.

Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не менее, чем самая тяжелая болезнь тела. Ее последствия могут быть удручающими:

- застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от потенциально приятного опыта;
- она удерживает человека от того, чтобы выражать свое мнение и отстаивать свои права;
- ваша застенчивость не дает другим людям возможность положительно оценить ваши личные достоинства;

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

- она усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении;
- застенчивость мешает ясно мыслить и эффективно общаться;
- застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями, такими как чувство одиночества, тревоги или тоски.

Быть застенчивым значит бояться людей, особенно тех, от которых по какой-то причине исходит эмоциональная угроза. Незнакомцы пугают застенчивых своей неизвестностью и неопределенностью, начальство — тем, что оно наделено властью, представители другого пола — в силу потенциальной возможности интимного контакта. Джордж и та девушка, с чьего рассказа началась эта глава, — оба ощущали угрозу практически от каждого встречного. И тот и другая — крайне драматичные примеры застенчивой личности. Но в каком-то из своих многообразных проявлений проблема застенчивости может тихо вторгаться в жизнь каждого из нас.

Случалось ли вам однажды прийти в гости в разгар вечеринки и обнаружить, что единственный знакомый вам человек — хозяинка, да и той нет поблизости? «Кто вы?» — интересуются окружающие, но в ответ вы бормочите нечто невразумительное... Или приходилось ли вам оказаться в незнакомой компании тогда, когда кто-то, самый активный, весело предлагает: «Пусть каждый представится и расскажет немного о себе, чтобы мы могли лучше узнать друг друга»? Вы тут же начинаете генеральную репетицию: «Меня зовут ... (черт побери, как это сказать?)... Фил Зимбардо. Я... я... человек... (и почему я не пошел сегодня в кино?)». Еще раз, без эмоций: «Меня зовут, уф!..» Такого рода обычные ситуации могут дать людям, не страдающим застенчивостью, представление о том, какие мучения претерпевает застенчивый человек.

Несмотря на то, что застенчивость может быть довольно сильной и иметь негативные последствия, ее можно победить. Но для этого необходимо понять, что лежит в основе данного явления, а затем выбрать соответствующую программу изменения этих основ.

## 24 Что такое застенчивость?

### Неоднозначное понятие

Застенчивость — понятие расплывчатое: чем пристальнее мы в него вглядываемся, тем больше видов застенчивости обнаруживаем. Так что прежде чем решать, как бороться с застенчивостью, нам следует лучше узнать, что она собой представляет. В Оксфордском словаре английского языка сказано, что первое употребление данного слова отмечено в англосаксонском стихотворении, написанном около 1000 г.н.э.; там оно означало «легкий испуг». «Быть застенчивым» значит являться человеком, с которым «трудно общаться из-за его осторожности, робости и недоверчивости». Застенчивый человек «избегает взаимодействия с определенными лицами и предметами». «Осторожный в словах и поступках, не настаивающий на своих правах, болезненно робкий», застенчивый индивидуум может быть «необщительным и склонным к уединению» или, с иной точки зрения, «казаться подозрительным, “темным”, пользующимся скверной репутацией». Словарь Уэбстера определяет застенчивость как состояние «стеснения в присутствии других людей».

Эти дефиниции, однако, мало что могут прибавить к обыденному житейскому толкованию. Не существует единственного правильного определения, так как застенчивость для разных людей значит не одно и то же. Это комплексное состояние, которое проявляется в разнообразных формах — от легкого дискомфорта до необъяснимого страха и даже глубокого невроза. Чтобы лучше понять этот феномен, мы опросили примерно 5000 человек с помощью Стэнфордского опросника застенчивости:

— В настоящее время считаете ли вы себя застенчивым человеком?

\_\_\_\_\_ Да. \_\_\_\_\_ Нет.

(Кстати, а вы?)

— Если вы ответили «нет», то было ли такое время в вашей жизни, когда вы считали себя застенчивым?

\_\_\_\_\_ Да. \_\_\_\_\_ Нет.

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

В своем исследовании мы избегали какого-либо четкого определения застенчивости. Наоборот, мы позволили каждому отвечавшему руководствоваться его собственным определением. Прежде всего мы просили, чтобы человек принял или отверг «ярлык» застенчивого. Затем мы стремились узнать, чем продиктовано его решение. Мы спрашивали, какие типы людей и ситуаций побуждают его в застенчивость, а также какие мысли, чувства, действия и физические симптомы связаны у него с застенчивостью. Как видно из текста опросника, который приводится в главе 8, мы также старались выявить и некоторые иные аспекты застенчивости.

## **Всеобщая проблема**

Основной вывод нашего исследования состоит в том, что застенчивость — это явление всеобщее и широко распространенное. Более 80% опрошенных отметили, что они испытывали застенчивость либо в прошлом, либо в настоящем, либо вообще всегда. Из них более 40% считали себя застенчивыми «в настоящее время» — а это четыре человека из каждых десяти, или 84 млн американцев!

Для некоторых застенчивость давно является осложнением в жизни. Примерно четверть опрошенных отнесли себя к хронически застенчивым. Из них только 4% — глубоко застенчивые — указали, что их самооценка определяется тем фактом, что они застенчивы всегда, во всех ситуациях, практически со всеми людьми.

Степень застенчивости различается у представителей разных культур и у разных типов людей. Однако мы не нашли ни одной группы людей, в которой бы менее четверти отнесли себя к застенчивым в настоящее время, а в отдельных группах, например среди учениц средней школы или студентов с Востока, этот показатель подскакивал до 60%. В любой изученной нами группе глубоко застенчивых было не менее 2%, а в некоторых группах, например среди японцев, — 10%.

Решая, отнести себя к застенчивым или нет, опрошенные нами люди руководствовались критерием, насколько часто они

## 26 Что такое застенчивость?

ощущали застенчивость. Примерно треть опрошенных испытывали это ощущение по крайней мере в половине жизненных ситуаций, т. е. чаще, чем не испытывали его. Более 60% утверждали, что они бывают застенчивы иногда, но эти редкие случаи они расценивали как достаточно серьезные, чтобы отнести себя к разряду застенчивых. Например, можно испытывать застенчивость только при публичных выступлениях, однако если такие выступления — важный компонент вашей профессиональной деятельности (например, у студентов и бизнесменов), то этого оказывается достаточно, чтобы ваша жизнь серьезно осложнилась.

Менее 20% опрошенных отвечали, что не считают себя застенчивыми. Что бы они ни подразумевали под застенчивостью, они не расценивали ее как свойство своей личности. Но вот что интересно: большинство этих людей отмечали, что определенные обстоятельства вызывают у них такие реакции, которые могут быть расценены как симптомы застенчивости: покраснение лица, учащенное сердцебиение, нервная дрожь и т. п. Иными словами, столкновение с некоторыми людьми и некоторыми ситуациями вызывает у них такие мысли, эмоции и действия, которые характерны для застенчивых. Это *ситуативно* застенчивые люди, они не считают себя застенчивыми, но не скрывают, что определенные ситуации (например, необходимость войти в комнату, где собирались незнакомые люди) на некоторое время повергают их в состояние дискомфорта. Это подразделение людей на тех, кто считает себя застенчивым, и тех, кто так характеризует только свои *реакции на отдельные обстоятельства*, представляется весьма важным и будет более подробно проанализировано в одной из следующих глав.

Если сказать, что застенчивость присуща всем и каждому, это может показаться преувеличением. Но для такого суждения есть серьезные основания. Всего 7% из охваченных нашим исследованием американцев указали, что никогда не испытывали застенчивости. Аналогичные данные получены и при опросе представителей других культур: лишь очень немногие утверждали, что никогда не страдали застенчивостью.

## Кто является застенчивым?

Застенчивость чаще встречается среди школьников, нежели среди взрослых, поскольку многим взрослым, ныне не являющимся застенчивыми, просто удалось преодолеть свою детскую застенчивость. Однако наше исследование позволяет развеять миф о том, что застенчивость – это исключительно детская особенность. У детей она выглядит очевиднее, так как они находятся под более пристальным вниманием, чем взрослые. Но и немалая часть взрослых продолжают оставаться застенчивыми. Роберт Янг<sup>5</sup>, столь любимый нашим телевидением в роли доктора Маркуса Уэлби, относится к их числу.

«Я был застенчив всегда. В детстве я боялся учителей. Позднее я вырос в одного из тех долговязых худых подростков, которым не хватает веса и силы, чтобы играть в футбол, а потому не мог автоматически стать одним из школьных героев. А в те годы это было очень важно».

Имеются очевидные свидетельства того, что в подростковом возрасте застенчивости более подвержены девочки, чем мальчики. В выборке, сформированной из учеников четвертого, пятого и шестого классов, среднее количество тех, кто в настоящий момент являются застенчивыми, составляет 42%, как и в иных выборках. Мальчики и девочки склонны оценивать себя примерно одинаково. Но когда мы обращаемся к выборке, составленной из учащихся седьмого и восьмого классов, то оказывается, что этот показатель возрастает до 54% и рост его обеспечивается преимущественно за счет девочек. Вероятно, потребность пользоваться популярностью среди сверстников и иметь высокие оценки своей физической (сексуальной) привлекательности в большей степени свойственна от природы девочкам-подросткам, чем мальчикам. Вот что одна четырнадцатилетняя девочка пишет о своих переживаниях:

---

<sup>5</sup> Роберт Янг (1907–1998) – американский актер, играл главную роль в телесериале «Доктор Маркус Уэлби», который шел по каналу ABC в 1969–1976 гг.

## 28 Что такое застенчивость?

«Я начинаю сильно нервничать, у меня начинает чесаться голова, и я постоянно чешусь, как дура. Я не знаю, как вести себя на людях. Я по-разному себя веду дома и в школе. Я и одеться-то не могу, как мне хочется».

Из письма, адресованного Энн Лэндерс<sup>6</sup>, мы узнаем о страданиях еще одной «некладной» девочки-подростка, которая чувствует, что слишком сильно отличается от своих подруг, чтобы стать одной из них.

«Дорогая Энн Лэндерс! Я надеюсь, Вы не выбросите это письмо только потому, что оно от нескладного подростка. Мне, правда, очень скверно, и я прошу о помощи. Моя главная проблема в том, что я сама себе не нравлюсь — я стараюсь быть очень дружелюбной, чтобы скрыть свою застенчивость, а в результате веду себя слишком шумно. Я в восторге от некоторых девочек и хотела бы походить на них, но ничего у меня не выходит.

Иногда мне кажется, что я становлюсь популярной. Это когда какой-нибудь парень мне улыбнется или скажет: «Привет!» А на другой день я чувствую себя несчастной, потому что мне кажется, будто девочки, собравшись в уголке, потешаются надо мной за моей спиной. У меня хорошие оценки, но они могли бы быть лучше. Мама говорит, я неорганизованная. Ей не нравится, что я больше внимания уделяю прическе, чем урокам. Это мое четвертое письмо к Вам. Три первых я выбросила, а это отправлю, будь что будет.

Подпись: Не Такая, Как Все».

Женщины чаще бывают застенчивы, чем мужчины, не так ли? Вовсе нет! Это еще один ложный вывод, основанный, вероятно, на мнении, что мужчины более настойчивы, агрессивны и общительны. Полученные нами результаты не выявили между полами

---

<sup>6</sup> Имеется в виду колонка советов «Спроси Энн Лэндерс», которая выходила в газете *Chicago Sun-Times* в 1943–2003 гг. Псевдоним Энн Лэндерс был придуман первым автором колонки, журналисткой Рут Кроули. После смерти Кроули в 1955 г. вести рубрику стала журналистка Эстер Ледерер — также под псевдонимом Энн Лэндерс.

никаких различий по распространенности застенчивости. Что касается студентов колледжей, застенчивость чуть более широко распространена среди мужчин, однако это небольшое гендерное различие проявляется противоположным образом в других группах и меняется в разных культурах (см. таблицу «Распространенность застенчивости по данным кросс-культурных исследований» в главе 12).

Застенчивость возникает необъяснимо, часто охватывая и таких, кто никогда прежде не был застенчив. «Новенькие» в стане застенчивых составляют менее половины из тех, кто застенчив в настоящее время. Многие среди них — молодые люди, которые не отличались застенчивостью в детстве, однако в силу каких-то причин приобрели это свойство.

Несмотря ни на что, с застенчивостью можно бороться, ее можно победить, из нее можно «вырасти». Около 40% опрошенных отметили, что когда-то были застенчивы, но уже не являются таковыми. Это обнадеживает. Опираясь отчасти на опыт людей, «переболевших» застенчивостью, мы можем сформулировать некоторые советы тем, кто хронически застенчив.

## **Как застенчивость влияет на людей?**

Итак, мы постепенно продвигаемся вперед в нашем понимании застенчивости. И хотя мы не можем дать точное определение этому явлению, нам известно, что оно широко распространено. Еще один ключ к пониманию этого сложного явления может дать нам изучение того, как застенчивость влияет на разных людей. Застенчивость охватывает широкий круг психологических проявлений — от смущения, возникающего иногда в присутствии других людей, до травмирующей тревожности, полностью нарушающей жизнь человека. Кое-кто, кажется, сам предпочитает застенчивость в качестве своего жизненного стиля; для других она — суровый приговор без надежды на помилование.

На одном полюсе данного спектра находятся те, кто обществу людей предпочитает мир книг, мыслей, предметов и явлений природы. Писатели, ученые, изобретатели, путешественники,

## 30 Что такое застенчивость?

вероятно, выбирают дело своей жизни таким образом, чтобы большую часть времени проводить в мире, мало населенном людьми. Они преимущественно интроверты, и общение с другими людьми для них менее привлекательно, чем уединение. Подобно Грете Гарбо, они предпочитают одиночество.

Действительно, сегодня многовато открывают для себя прелесть уединенного бытия в духе «Уолдена» Торо<sup>7</sup>. Но даже в этой тоненькой прослойке континуума застенчивых имеются разные уровни: начиная с тех, кто легко взаимодействует с людьми в случае необходимости, и заканчивая теми, для кого общение затруднительно, поскольку они не могут поддержать беседу, обратиться к группе людей, просто потанцевать или не-принужденно вести себя за общим столом.

Наибольшая часть застенчивых относится к среднему уровню: это те, кто чувствует страх и неловкость при столкновении с определенными обстоятельствами и определенными типами людей. Внутренний дискомфорт у таких застенчивых достаточно велик, чтобы пагубно влиять на их жизнь и поведение, поскольку он мешает или вовсе не позволяет им сказать то, что они думают, или сделать то, что они хотят.

Такие люди в замешательстве теряются, как об этом пишет один молодой бизнесмен:

«Все 33 года моей жизни я был подвержен чрезмерному смущению, а это явный симптом застенчивости. И хотя моя воля и настойчивость были оценены высоко — я даже был назначен помощником вице-президента крупного банковского холдинга, — много энергии уходило у меня впустую из-за смущения, и это, несомненно, помешало мне достигнуть более высокого положения».

Иногда смущение пытаются скрыть под маской развязности и напористости, а это производит отталкивающее впечатление. Вот что написано об этом в одном отчете:

---

<sup>7</sup> Генри Торо (1817–1862) — американский писатель. В романе «Уолден, или Жизнь в лесу» нарисовал идеальную картину жизни на лоне природы, вдали от цивилизации. — Прим. пер.

«Я вваливаюсь в комнату, встречаю в разговор, балагурю и вообще веду себя, как осел, нечувствительный к мнению других. Поэтому каждый старается найти повод, чтобы уйти. Мне так же страшно находиться на людях, как стеснительной девушке, которая забивается в угол, придя на вечеринку, и мои проблемы не менее серьезны, чем проблемы этой бедняги».

Даже адвокат Мелвин Белли из Сан-Франциско, известный по ряду драматических судебных дел, признается, что он не только «часто испытывает застенчивость», но и «старается ее скрывать за напыщенностью».

Поскольку столь различные реакции имеют один и тот же источник — страх перед людьми, поведение человека не может служить надежным показателем того, насколько велика степень его застенчивости. Конечно, застенчивость оказывается на нашем поведении, но ее влияние неоднозначно и необязательно очевидно. В конечном счете, вы застенчивы, если *считаете* себя таковыми, независимо от того, как вы себя ведете на людях.

Люди, относящиеся к среднему уровню в континууме застенчивых, в основном страдают застенчивостью вследствие отсутствия социальных навыков, а также недостаточной уверенности в себе. Некоторым недостает тех навыков, которые запускают механизм человеческих взаимоотношений. Они не знают, как начать разговор, как попросить прибавки к зарплате или как ответить урок. Другим не хватает смелости поступить так, как они считают правильным. Что такая неуверенность в себе может привести даже весьма разумному человеку, видно на примере молодой женщины, которую застенчивость заставила прервать образование:

«Я поступила в высшую юридическую школу в сентябре, после того как на экзамене по юриспруденции получила высший балл и набрала в колледже средний балл 3,94 — тоже почти наивысший. Меня могли бы без проблем принять в одну из трех высших школ по моему выбору. Однако я отчислилась еще до окончания первого семестра. Я ушла не потому, что не хотела заниматься. Я ушла из-за своей застенчивости, так