

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ. ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Юноша робко говорит, что у него нет друзей, что ему трудно заводить новые знакомства, что он чувствует себя отстраненным от коллектива.



Молодая девушка мечтает выступить на сцене, представляет себя в центре внимания сверстников. Но в реальности ей сложно даже просто обратиться к кому-то с просьбой.



Студентка испытывает трудности с отстаиванием собственного мнения, всегда подстраивается под мнение группы, даже если оно противоречит ее собственным интересам. Привыкла со всеми соглашаться, но хочет научиться быть услышанной, не бояться агрессии, уметь противостоять большинству.



...И таких примеров не мало.

Юношество – это «репетиция» взрослости. Это сензитивный период для решения важных вопросов самоопределения, профессионального становления. Молодые люди находятся в поиске себя. Они понимают, что уже не дети, что впереди их ждет самостоятельная и независимая жизнь. Они учатся выстраивать взрослые отношения, иметь равные со взрослыми права. Вот почему обращение к психологу по вопросам личностного роста – это актуально для данного возраста, и, более того, имеет высокую эффективность, хороший результат.

Застенчивость или скромность? Что является причиной, и что с этим делать?

Скромность – это развитое чувство собственного достоинства.

Скромным называют человека сдержанного, уравновешенного, умеренного в своих проявлениях, воспитанного. Это уверенный в себе человек с высокой самооценкой, знающий свои сильные качества. Ему нет нужды активно себя показывать, навязчиво предъявлять себя миру. Скромный человек больше интересуется другими людьми, чем рассказывает о себе. Он умеет себя достойно вести с окружающими, независимо от их пола и возраста. Скромность, несомненно, является положительным качеством.

В отличие от застенчивости, в основе которой всегда лежат неуверенность в себе и низкая самооценка, а также страхи.

Застенчивость – это качество личности, которое не дает ей возможности быть собой, жить полноценной, насыщенной жизнью. Сочетается с робостью, стыдливостью, пугливостью. Как правило, такие люди являются лишь «наблюдателями» окружающих событий, хотя в душе у них может разворачиваться довольно богатый мир впечатлений.

Застенчивость обусловлена внутренними страхами:

- «Меня не поймут»
- «Меня не примут»
- «Меня отвергнут»
- «А вдруг надо мной будут смеяться?»
- «У меня никогда не получится»
- «Я не достоин».

Это тот внутренний диалог, который препятствует активной жизни. Внутренний голос как бы говорит: «Лучше не участвуй, подожди, постой в сторонке. Вдруг все настроится против тебя? Никуда не вмешиваться – гораздо безопаснее. А вдруг все поймут, какой ты: глупый, неинтересный, скучный, неуверенный и т.д.».

Если ситуация затянулась во времени, то формируется психологическая защита: человек больше не хочет проявлять активность, он отгораживается от событий внешнего мира и еще больше погружается внутрь себя. Все меньше и меньше событий его волнуют, он стремится проводить время в одиночестве в своем доме, эмоции притупляются, он перестает на что-то реагировать так, как прежде, мир становится из цветного серым, может развиваться депрессия.



Молодой человек сразу обращает на себя внимание тем, что почти никогда не смотрит в глаза, нехотя отвечает на вопросы. Говорит, что ничего не чувствует, и нет никаких мыслей. Радостей, даже самых незначительных, он также не испытывает. В процессе общения выясняется, что в детстве, на протяжении нескольких лет, он испытывал психологическое насилие со стороны сверстников. Ему не к кому было обратиться тогда за

помощью. Он просто научился ничего не чувствовать. Тяжелые переживания вынудили отстраниться от общения и от мира.



Причин возникновения застенчивости может быть множество. С самого рождения ребенок считывает эмоциональное состояние своей мамы (или другого взрослого, с которым устанавливается тесная связь) – как позитивное, так и негативное. Большинство страхов родных передается и ребенку. Если мама чувствует себя некомфортно в обществе незнакомых людей, то и ребенок будет воспринимать незнакомцев как повод тревожиться, напрягаться. И в будущем сформирует для себя это состояние как образец (привычку) поведения. В детстве ребенку могут внушить, что такое поведение является правильным: «громко не кричи», «не бегай», «не шуми», «сиди тихо и никому не мешай». Такой ребенок очень удобен, безусловно, однако у него вырабатывается не просто привычка «не шуметь», а устойчивое представление о себе, как о человеке, который должен быть удобным для всех, незаметным, который никому не интересен и не нужен. Огромное негативное влияние на формирование застенчивости, пугливости, неуверенности оказывают часто повторяющиеся фразы: «Ты не сможешь, ты еще слишком маленький (слабый, болезненный, глупый и т.д.)», «Посмотри на своего старшего брата (соседа, друга, одноклассника), какой он молодец, как у него все хорошо получается! А ты? Откуда у тебя руки растут?», «Не мешай, лучше отойди! От тебя одни проблемы», «Ты никчемный человек! Да кому ты вообще нужен такой?!». Этот список можно продолжать до бесконечности.

Стоит отметить, что по аналогии с негативными, сильное воздействие на человека имеют и позитивные установки. Независимо от возраста и детям, и взрослым, очень важно слышать от родных искренние слова похвалы и восхищения. А также человек может говорить их себе сам. Это вдохновляет, поддерживает и поднимает самооценку.

Любая травма может быть причиной возникновения страхов, любое насилие формирует недооценку себя и своих возможностей. Человек стремится

отстраниться от пугающего мира, от неизвестности, от всего нового. С целью самосохранения он отказывается от развития.

В процессе психологической работы застенчивость постепенно угасает, сменяется активностью и смелостью. Студенты очень быстро начинают замечать в себе положительные изменения. Они осознают негативный внутренний голос, работают с этими установками, переворачивают убеждения на позитивные и вдохновляющие. Учатся оказывать себе поддержку. Уже на вторую встречу молодые люди входят в кабинет другими – радостными, воодушевленными, с хорошими новостями. У них стало получаться высказывать свою точку зрения, начинать первыми общение. Жизнь начинает налаживаться.

Главное – это понять, – чтобы изменилась твоя жизнь, надо начать менять свои мысли и поступки, принимать новые решения и находить смелость реализовывать эти решения в жизнь. А психолог в этом поможет!

Автор:

Е.М. Кулагина,
психолог Горного Университета