Как побороть свою застенчивость?

Жизнь застенчивого человека часто омрачена сожалениями об упущенных возможностях: где-то так и не сказанные слова, несовершённые поступки, незаведённые знакомства.

"Не обращайте внимания, он просто очень застенчивый" - приходят на помощь друзья такого человека, в очередной раз застывшего в оцепенении, попав в незнакомую для него ситуацию.

Вот только застенчивость - лишь верхушка айсберга внутренних проблем. А игнорировать айсберги никогда ещё не было хорошей идеей.

Застенчивость является первым признаком зависимости человека от чужого мнения, от оценки общества, в конечном результате, признаком неуверенности в себе.

Для того чтобы избавиться от собственной стеснительности и не позволять ей более рулить вашей жизнью, нужно разобраться в себе. Впрочем, с этого начинается любое решение психологической проблемы.

Найдите своего контролёра. То есть, конечно, не найдите себе нового, а определите настоящего. Почти у каждой стеснительной личности находится какой-нибудь человек, мнение которого особенно важно для неё. Этот человек находится где-то в окружении и постоянно высказывает оценочные суждения, критикует застенчивого и подавляет его, часто под видом опеки.

В роли контролёра часто выступает строгая мама, никак не отпускающая своего давно взрослого "ребёночка", или постоянно критикующий занудный муж, сварливая жена, не отступающая от жертвы своего энергетического вампиризма ни на шаг. Но это также может быть начальник, или просто знакомый.

Главное поймать себя на мысли, что постоянно оборачиваетесь на него, ожидая, как он оценит то или иное ваше действие. Если такой человек, чьего одобрения вы жаждете, и чьей отрицательно оценки страшитесь, найден, то первая задача - избавиться от него.

Если это по каким-то причинам невозможно, следует максимально сократить дистанцию, тогда со временем его мнение перестанет быть столь важным для вас.

Избавьтесь от кумиров. Обладание кумирами никогда не сопутствует взрослому и здравому рассудку. Это свойственно подростку, но не серьёзному человеку, понимающему, что не бывает идеальных людей, да и просто очень уж хороших, тоже не бывает.

Недостатки являются естественным продолжением достоинств и наоборот. Так что, если вы обнаружите, что стараетесь походить на кого-то внешне, манерами поведения,

словами, то и от этого придётся избавляться. Станьте независимым от чужого мнения. Никто не вправе давать оценку вашим действиям. За исключением очевидных случаев, вроде того, когда вы сдаёте экзамен. В остальных случаях, помните, что никакое действие или поступок, слово или мнение, не являются абсолютно правильными или абсолютно неправильными.

Что бы вы не сделали, всегда найдутся те, кто согласится с вами, и несогласные. Всем не угодить, да и не стоит пытаться. Лучше сосредоточиться на том, чтобы поступать согласно своим внутренним убеждениям и выражать свои собственные взгляды, не оглядываясь ни на кого.

Уделите внимание внешнему виду. Часто причиной застенчивости становится осознанное или неосознанное понимание индивидуумом того, что его внешний вид не соответствует принятым в обществе нормам. Надо сказать, что люди самодостаточные вообще не уделяют особенного внимания внешнему виду и не заботятся о том, чтобы "выглядеть как все". Но мы не будем стартовать с места в карьер, и для начала причешемся, выражаясь фигурально. Впрочем, в буквальном смысле причесаться тоже не помешает.

Приобретите новую одежду. Вполне вероятно, что вы в ней не разбираетесь, тогда попросите помощи какого-нибудь своего более сведущего в таких делах друга. Пусть он поможет вам выбрать хороший костюм, а лучше сразу пару-тройку. На первое время, если у вас нет времени этим заняться или средств на новый имидж, то просто позаботьтесь о своей одежде.

Убедитесь, что она выглядит чисто и опрятно. Работайте над собой. Нет лучшего способа почувствовать себя более достойным человеком, чем… стать им! Это самая твёрдая валюта на рынке самооценки, именно на её получении следует сосредоточить большую часть своего свободного времени.

Определите свои сильные стороны, увлечения и таланты. Никогда не поздно начать, даже если вам уже восемьдесят лет.

Начните своё дело, запишитесь на кружок или секцию, в общем развивайтесь. Отменным действием отличаются в этом плане секции различных единоборств и боевых искусств. Может, Брюсом Ли вы и не станете, но чувствовать себя будете увереннее. Да и осанка выправится.

Избавляйтесь от мышечных зажимов. Кстати, об осанке! Тело есть отражение нашего разума, и оно же формирует наше сознание. Это заметили ещё в самой седой древности.

Заточение в темнице изменило графа Монте Кристо не только внутренне, но и внешне. И в реальной жизни всё происходит точно так же. Выпрямите спину, прекратите сутулиться, чаще смотрите вверх, не ходите, зажав руки в замок, не складывайте их в защитной позе, не держите в карманах. Выше нос, иными словами.

Используйте самовнушение. Определённые установки, повторяемые регулярно с целью самовнушения, на языке психологии называются аффирмациями.

Аффирмации являются эффективным инструментом изменения собственного сознания. Нужно составить несколько таких фраз и повторять их как можно чаще: вдумчиво, осознанно, стараясь поверить в то, что произносишь. Люди несведущие могут смеяться над таким методом сколько угодно. До тех пор, пока психологи подтверждают его эффективность, можно и нужно пользоваться им как можно чаще.

Не упускайте проблему из виду. Это одна из самых больших сложностей в работе над изменением собственного характера и сознания. Большинство застенчивых людей попросту так никогда и не начинают сражаться с собственными зажимами, хотя и осознают необходимость активных действий. Но это очень долгая борьба, первые результаты которой будут видны не сразу. Нужно настроиться на результат и постепенно идти к его достижению.

Напишите на листе бумаге красивыми, старательно выведенными буквами: "Мне нужно бороться с собственной застенчивостью", и положите эту бумажку в стол. Никто кроме вас не будет знать о её существовании, вы же, время от времени натыкаясь на неё, будете напоминать себе о необходимости поддержания нужных установок в голове. Разумеется, положить бумажку нужно в такой ящик, куда вы часто заглядываете, а не где забудете о ней навсегда.

Не забывайте вести дневник - верный помощник всякой работы над собой. Каждый день записывайте туда свои мысли, свои успехи и неудачи на фронте борьбы с собственной застенчивостью. Пройдёт время, и всё у вас получится, будьте уверены