

Глава 1

Как справиться с боязнью общения?

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Боюсь общаться и страдаю от этого

Вы с удовольствием поддерживаете беседу на встрече одноклассников? Или отсиживаетесь, уткнувшись в телефон, чтобы убить время? Вы быстро находите общий язык с людьми, подписавшись на группу в соцсетях, или замираете в ожидании реакции на свой пост? Вы приветливо здороваетесь на улице со знакомыми? Или притворяетесь, что не заметили их, и торопливо проходите мимо? Вы эффектно одеваетесь на вечеринку или в гости или придумываете повод вообще не ходить?

Некоторые люди боятся общаться. Они не знают, как вести себя среди других, сводят к минимуму социальное взаимодействие, но в душе испытывают сожаление и грусть, укоряя себя за трусость и упущенную возможность. Попав в порочный круг страха, они и в следующий раз упускают шанс, теряют в себе уверенность и порой даже начинают

ненавидеть себя. Как сказала одна клиентка после неоднократных неудач: «Мне очень больно из-за неумения общаться с людьми». Да, это не единственный случай.

Чем старше мы становимся, тем шире наш круг общения. Проявить себя, влиться в коллектив и расширить круг знакомств невозможно без навыков общения. Они не даются нам от рождения: коммуникабельность нужно развивать, работая над собой.

Давайте посмотрим, что можно предпринять.

1. Ни при каких обстоятельствах не опускайте руки. Допустим, вы лишены дара красноречия. Разве это повод принижать себя? Учитесь высказываться на важные для себя темы. Подбадривайте себя и напоминайте, что справитесь не хуже других.

Вы хотите поучаствовать в коллективном обсуждении, но не решаетесь? Сделайте глубокий вдох и поделитесь своими идеями. Возможно, получится неидеально, но результат того стоит, например вы найдете единомышленников. Помните, что нельзя терять уверенность в себе. Человек, который не нравится даже себе, вряд ли сможет привлечь других.

2. Не давите на себя. Люди с социальной тревожностью часто предъявляют к себе завышенные требования и берут на себя непосильные обязательства. Однако психологический прессинг неизбежно приведет к напряжению и тревоге и не позволит закончить начатое. Будьте к себе снисходительнее. В конце концов, мы с вами не святые, а смертные

Рядом всегда будут люди, которые отнесутся к вам с симпатией. Мы поможем вам преодолеть внутренний страх перед общением, найти и полюбить себя и надеемся, что ваша жизнь станет легче и спокойнее.

из плоти и крови. Более того, в общении нет жестких правил и единого стандарта, и ваша основная задача — показать себя и познакомиться с другими людьми.

3. Каждый день выделяйте время на работу над собой. Больше читайте, подмечайте в книгах то, что отзывается в вас. Размышляйте над жизнью героев и пробуйте перенести на себя их опыт. Сравнивайте реальные ситуации с книжными сюжетами, анализируйте их и ищите очевидные ошибки в социальном взаимодействии. Подумайте, какие методы или языковые навыки вы можете использовать, чтобы улучшить свои умения.

Рядом всегда будут люди, которые отнесутся к вам с симпатией. Мы поможем вам преодолеть внутренний страх перед общением, найти и полюбить себя и надеемся, что ваша жизнь станет легче и спокойнее.

Робость мешает мне наладить отношения

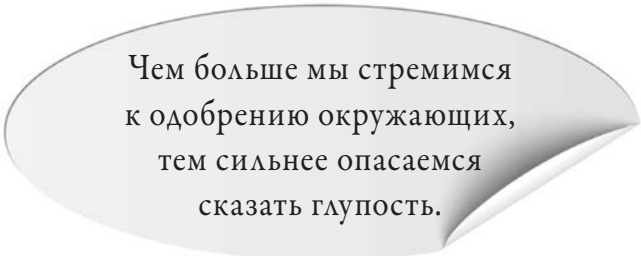
Один из самых популярных запросов — «как преодолеть робость». Многие люди при общении невольно краснеют, стесняются, нервничают и говорят совсем не то, что хотели сказать. Вам знакомы подобные проблемы? С ними можно справиться, если изменить привычный способ мышления.

Одна из причин робости — повышенное внимание к нам со стороны окружающих. О том, как нас оценивают другие, мы задумываемся с подросткового возраста, когда формируется образ «я». Как правило, в душе мы хотим произвести лучшее впечатление, а на деле, словно по иронии, держимся скованно, стесняемся, нервничаем или избегаем зрительного контакта. Чем больше мы стремимся к одобрению окружающих, тем сильнее опасаемся сказать глупость. Страх усиливается, а с ним и тревожность. Сверстники смеются над

нашим неловким поведением, и мы переживаем еще сильнее. Так мы попадаем в замкнутый круг и полностью теряем уверенность в себе. Любое выступление перед публикой — от ответа у доски до доклада или презентации — становится непреодолимой задачей.

Если вам предстоит публичное выступление, не мучайте себя вопросами «Вдруг я говорю что-то не то?» и «Что подумают слушатели?». Отбросьте все малозначимые вещи, не распыляйтесь, а сосредоточьтесь на содержании своей речи. После выступления проанализируйте, что удалось, а над чем можно поработать. В следующий раз в аналогичной ситуации вы будете спокойнее.

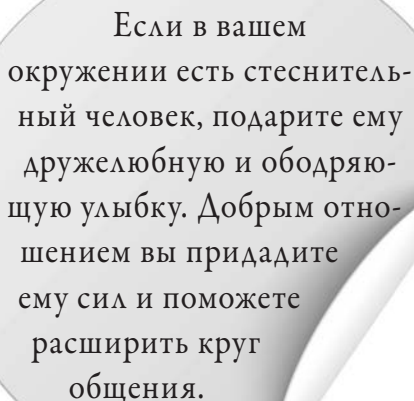
Если ваши надежды не оправдались, например вы столкнулись с критикой после выступления, не расстраивайтесь. Попробуйте наладить контакт с оппонентом и обменяться идеями. Возможно, вас терзают мысли, что ничего не получится, или проскальзывает неприятное чувство, что придется пойти на поводу у других. Здесь один совет: не сомневайтесь в себе. Любое мнение субъективно.



Чем больше мы стремимся
к одобрению окружающих,
тем сильнее опасаемся
сказать глупость.

Вы можете принять позицию оппонента, если сочтете ее верной, но также можете отстаивать собственные суждения и без стеснения заявлять о них вслух.

В основе неуверенности и страха публичных выступлений чаще всего лежат сомнения в своих словах и убеждениях. Это легко исправить с помощью чтения. Эрудиция влияет на наше поведение, меняет наш образ в глазах окружающих, делает нас решительнее и повышает самооценку. Дополнительные знания помогут разобраться в проблеме, и вы обнаружите, что говорите гораздо увереннее. Кругозор позволяет мыслить глубже, оттачивать собственный взгляд на события и способствует рождению свежих идей. Чем начитаннее человек, тем проще ему



Если в вашем окружении есть стеснительный человек, подарите ему дружелюбную и ободряющую улыбку. Добрым отношением вы придадите ему сил и поможете расширить круг общения.

отличить объективную позицию от субъективной и придерживаться выбранного пути.

Развивайте наблюдательность. Сложно переоценить ее значение. Почаще выходите гулять, больше контактируйте с внешним миром, используйте возможность поговорить с незнакомцами, чтобы поупражняться и научиться отстаивать свое мнение. Расширяйте круг общения. Конечно, не ждите от себя слишком много сразу и не давите на себя. Как говорится в одной пословице, «метровый лед за день не намерзает». Продвигайтесь к успеху постепенно.

Отметим еще одну важную деталь: если человек робкий — это не значит автоматически, что он интроверт. Экстраверты тоже бывают застенчивыми. У каждого типа личности есть свои преимущества и ограничения. Экстраверты, как правило, более прямолинейные и энергичные, а интроверты более тихие, осторожные и, как правило, чаще вызывают доверие к себе. От робости стоит избавиться, но не всем интровертам это нужно.

Если в вашем окружении есть стеснительный человек, подарите ему дружелюбную и ободряющую улыбку. Добрым отношением вы придадите ему сил и поможете расширить круг общения.

Вы привыкли заискивать?

Случалось ли вам обедать с подругой в месте, которое выбирала она, или ходить с ней по магазинам, когда в душе все бунтовало? На первый взгляд, вы просто уступили, но на самом деле все сложнее. Если вам знакомы такие ситуации, скорее всего, вы привыкли угождать людям, осознанно или нет.

В повседневной жизни мы часто встречаем подобных «угодников», и все они в чем-то похожи друг на друга.

1. Они тонко чувствуют и проницательнее окружающих, кому стараются угодить даже в ущерб себе.
2. Они замалчивают собственные потребности и желания, стараясь не доставлять беспокойства окружающим.
3. Они избегают конфликтов, привыкли подчиняться чужому мнению, а при неизбежном столкновении первыми идут на компромисс.

Многие принимают такие качества за самоотверженность или что-то близкое к ней. Однако если копнуть глубже, мы обнаружим вовсе не альтруизм, а корысть. Внутренний голос всегда подсказывает угождающим людям: «Будь хорошим для других, чтобы они сделали что-то хорошее для тебя», «Люди любят тебя, только если ты соответствуешь их ожиданиям», «Добиться своего можно, лишь удовлетворяя потребности других». Таким образом, конечная цель «угодников» — привлечь внимание окружающих и вынудить их позаботиться о себе.

«Угодники» не умеют говорить «нет». Снова и снова поступаясь своими потребностями ради других, они в какой-то момент срываются в обиду и злость.

Как же разорвать этот порочный круг?

Во-первых, отведите достаточно времени на изменение собственных установок. Не рассчитывайте, что сознание совершит резкий разворот за несколько дней. Все происходит постепенно. Вам придется подмечать, в какой ситуации вы склонны больше

Таким образом, конечная цель «угодников» — привлечь внимание окружающих и вынудить их позаботиться о себе.

заискивать, кому и как хотите угодить и т. д. Только глубже изучив себя, вы сможете измениться.

Во-вторых, развивайте уверенность в себе. Чем устойчивее ваша самооценка, тем меньше вы будете зависеть от мнения и одобрения других людей. Вам не придется никому угождать, чтобы испытывать чувство выполненного долга. Найдите какое-нибудь хобби или займитесь спортом — делайте то, что поможет вам ценить себя.

Сосредоточьтесь на своих потребностях. Ставите ли вы на первое место нужды других людей, обделяя себя в чем-то? Это неправильно. У каждого из нас есть свои желания, ожидания и предпочтения, требующие внимания. Если вам не нравится кафе, которое выбрали друзья, не бойтесь предложить альтернативу и не думайте, что ваши спутники развернутся и уйдут. Прислушивайтесь к чужой точке зрения, но не бойтесь высказывать свои мысли. Ищите точки соприкосновения, даже если мнения различаются.

Сосредоточьтесь на своих
потребностях. Вы готовы
действовать скорее во вред себе,
чем не удовлетворить нужды
других?

В разговоре вы лидер или аутсайдер?

Есть ли у вас знакомый, заинтересованный дискуссией, но не вступающий в нее? А может, вы сами часто отмалчиваетесь? Такой человек вовсе не равнодушен к дискуссии — он просто опасается, что его реплика не вызовет интереса, и дожидается подходящего момента. Он проговаривает фразу про себя чуть ли не со знаками препинания, но, как правило, пока «репетирует», тема разговора меняется.

Во время беседы этот цикл может повторяться несколько раз. В конце концов человек сдается и убеждает себя: «Раз не получается участвовать в разговоре, я буду внимательным слушателем, это тоже хорошо». При этом в душе расстраивается из-за того, что его «оттеснили». Откуда берется невозможность поддержать общение? Основная причина — страх оценки. В когнитивной модели аутсайдера часто присутствует глубоко укоренившееся



«самоотречение». Например: «Вступай в беседу, только если можешь сказать что-то интересное», «Если ты сейчас заговоришь, то перебежишь других, поэтому подожди еще немного», «Твои слова воспримут в штыки, оставь их при себе»... Перед каждой попыткой высказаться человек связывает себя по рукам и ногам и раз за разом упускает возможность заговорить.

Как изменить эту ситуацию? Вот три пункта, с которых можно начать.

1. Присмотритесь к манере речи собеседников. У каждого человека свои особенности. Люди с быстрым темпом речи, как правило, говорят больше и паузы между высказываниями делают меньше. Чем больше человек участвует в беседе, тем сложнее приспособиться друг к другу. Обращайте внимание на форму высказывания, его содержание и тон собеседника. Это позволит вам сфокусироваться

В разговоре вы лидер или аутсайдер?

на главной мысли, а также понять, когда и какого ответа ожидает собеседник. Вы также сможете уловить ритм беседы.

2. Обратите внимание на свои желания. Хотите поделиться мнением с друзьями, стать частью группы, установить более тесные связи с окружающими? Отталкивайтесь от своих идей, однако помните, что ваши чувства важнее чужих оценок и суждений. Изменения никогда не даются легко. Начинать с простых формулировок самовыражения: «Мне кажется, ты права...», «Я думаю, что...».

3. Принимайте себя таким, какой вы есть. Не заставляйте себя общаться, если не хочется. Никто не обязан быть в центре внимания. Игнорируя свои желания, мы попадаем в неприятный замкнутый круг: «Я не хочу, чтобы меня оценивали, все равно мои идеи отвергнут. Лучше промолчать, ведь всем в любом случае плевать на меня. Да и в конце концов, в этом мире полно любителей поговорить и не хватает тех, кто умеет слушать. Нет ничего плохого в том, чтобы оставаться слушателем».

Вы точно делаете то, что хотите?

Вам не нравится коллега, но вы с ней разговариваете. Вам не нравится какой-нибудь актер, но при совместном обсуждении вы поддакиваете его фанатам. Начальник заваливает вас работой, а вы молча соглашаетесь или даже с деланой веселостью заявляете, что справитесь. Знакомы ли вам такие ситуации?

Мы очень часто скрываем, что́ на самом деле думаем и ощущаем. Вот почему так трудно судить об истинных мыслях человека по его поведению. Мы часто поступаем вопреки себе, пытаясь психологически защититься, уберечь свой внутренний мир и взгляды от вторжения. Так вор активно присоединится к осуждению воровства, с энтузиазмом станет выражать отвращение и ненависть к таким преступлениям. Он изо всех сил старается дистанцироваться от своей принадлежности к воровской братии, потому что боится изобличить себя.

Вы точно делаете то, что хотите?

Влюбленные тоже часто отводят взгляд от предмета своего внимания: «Я очень хочу смотреть на тебя, но боюсь, что ты прочтешь мои мысли».

Внешние факторы тоже влияют на наше поведение. На одном телеканале проводили эксперимент: журналист, выбрав на улице случайным образом пятьдесят прохожих, спрашивал, помогут ли они подняться упавшему человеку. Подавляющее большинство ответило утвердительно. На некотором расстоянии от этого места на краю тротуара лежал человек, загримированный под старика. Далеко не все участники опроса поспешили ему на помощь, когда проходили мимо. Журналист снова обратился к прохожим и получил такие ответы: «Я подумал, что это какой-то обман», «Я боялся, что другие подумают, будто я его толкнул», «Я не сориентировался, что он упал». Большинство этих людей хотели бы откликнуться, однако внешние ограничения помешали им претворить благие порывы в жизнь.

Мы очень часто скрываем, что́ на самом деле думаем и ощущаем. Вот почему так трудно судить об истинных мыслях человека по его поведению.

Этот эксперимент отражает происходящее в нашей жизни. Вы опасаетесь неприятностей из-за конфликта с коллегой и скрываете неприязнь, даже пробуете с ним подружиться. Страх отвержения вынуждает вас идти против себя. Вы подавляете недовольство и разгрываете кучу дел, потому что боитесь испортить отношения с руководством. Внешние факторы заставляют вас поступаться истинными намерениями и демонстрировать прямо противоположное поведение. Дело, как правило, не в том, что мы не хотим чего-то делать, а в том, что мы сталкиваемся с ограничениями. Давайте разберемся, когда на вас больше влияют сторонние факторы, а когда — ваши мысли.

Согласно исследованиям, чем важнее для нас текущая задача, тем больше мы руководствуемся внутренними убеждениями и меньше зависим от факторов внешней среды. Поэтому, принимая важные решения, подумайте, действительно ли вам нужно то, что вы задумали.

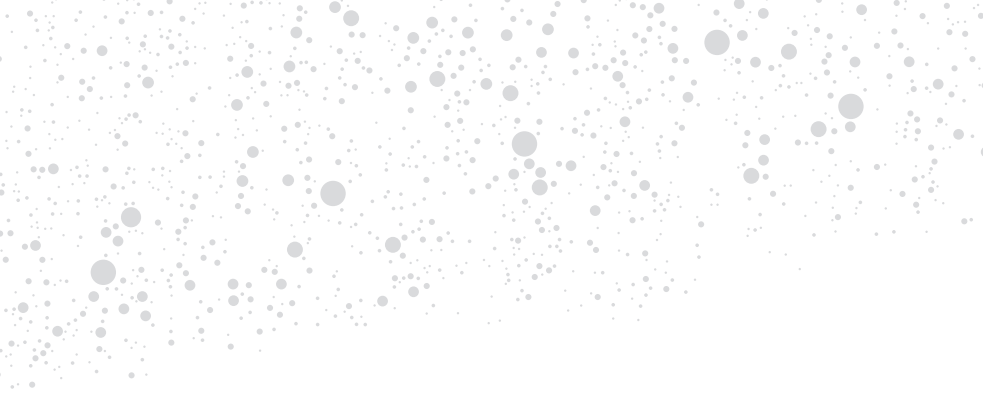
Мы загоняем собственные мысли так глубоко, что не осознаем их, либо осознаем, но действуем

Внешние факторы заставляют вас поступаться истинными намерениями и демонстрировать прямо противоположное поведение.

Вы точно делаете то, что хотите?

наперекор. Однако, как бы ни давило на нас окружение, подавить внутренний голос не удастся. Он не умолкает: «Я не хочу!» Он может сказываться на поведении: вы начнете тянуть время, а из-за подспудного недовольства злиться на тех, кто здесь совсем ни при чем. Например, вы сердитесь на начальника, но не смеете ему возразить, а вернувшись домой, спорите с партнером по пустякам или срываетесь на детей из-за мелких проступков. Свою досаду вы перенесли на родных и выплеснули гнев на них.

Итак, мы подвержены внешнему влиянию и подавляем свои желания, соглашаемся на компромисс, ведем себя прямо противоположно тому, в чем нуждаемся, однако истинные желания все равно сказываются на поведении. Когда мы поймем это, то сможем развиваться и упростим себе жизнь.



Вы мечтаете о близких отношениях, но боитесь их?

Случалось, что на оживленной вечеринке вам хотелось держаться подальше от толпы или вы вообще жалели, что пришли? Или вы чувствовали себя некомфортно, когда ваша вторая половинка прижимала вас к себе? Вы мечтаете о любви, но продолжаете снова и снова отталкивать людей, которым нравитесь? Возводите невидимую стену, не подпуская тех, кто хочет быть рядом? Хотите обнять другого человека, но не можете на это решиться? С одной стороны, вы стремитесь к теплым доверительным отношениям, а с другой — переживаете, что вас отвергнут. Тревога постоянно нарастает, и общаться становится сложнее.

Скорее всего, вы, как и многие люди, страдаете от страха близости, то есть страха физического

или эмоционального контакта. Страх близости проявляется в определенной дистанции, которую мы удерживаем в межличностном общении, и мешает нам интегрироваться в окружение. Причины страха могут быть разными: разочарование в прошлых отношениях, обида, нанесенная значимым партнером, отсутствие навыков межличностного общения и т. д.

Как же преодолеть страх близости? Прежде всего, научиться анализировать свое поведение, хотя это может быть болезненным, и понять, что заставляет вас держаться отчужденно. Попробуйте записать возможные причины, повлиявшие на страх близости: например, отношения с родителями в детстве, неприятный социальный опыт, непонимание правил общения — негде и не с кем было их усвоить — и т. д.

Выявить причины нелегко. Вы можете себе, если вспомните основные моменты, при которых у вас возникает страх близости. С какими событиями они связаны? Просто успокойтесь и размышляйте. Включите ненавязчивую фоновую музыку, которая поможет пробудить воспоминания и окунуться в прошлое. Если же вы испытываете серьезные затруднения, обратитесь к профессиональному психологу.

Если вы нашли причины, постарайтесь сначала принять их как данность, а потом преодолеть их. Примите решение измениться. Прошлое отпустит



Страх близости
проявляется в опре-
деленной дистанции,
которую мы удерживаем
в межличностном обще-
нии, и мешает нам
интегрироваться
в окружение.

вас, и вы почувствуете себя в безопасности только в том случае, если наберетесь смелости. Со временем вы переборете страхи и перестанете держать людей на расстоянии. На этом пути помогут позитивные утверждения: например, повторяйте себе, что вы молодец и достойны любви так же, как и все. Просыпаясь, говорите себе: «Я многим небезразлична, и я очень счастлива».

Помните: человек, который нуждается в вашем доверии, принятии и одобрении, — это прежде всего вы сами. Не сомневайтесь, что вы заслуживаете любви. Приучайте себя к мысли, что с вами все в порядке. Поверьте, близкие эмоциональные отношения рождаются не тогда, когда вы хотите добавить себе что-то за счет другого человека, а тогда, когда вы можете поделиться чем-то с близкими.

Вы мечтаете о близких отношениях, но боитесь их?

Попробуйте вырваться из заколдованного круга и выстроить с кем-то близкие отношения. Не волнуйтесь, не торопитесь, но все же не затягивайте с первой попыткой и, пожалуйста, выложите по полной. Например, за ужином в ресторане слегка приобнимите собеседника, сделайте глубокий вдох, чтобы расслабиться, и сосредоточьтесь на текущем моменте. Поболтайте с кем-нибудь, а чтобы снять напряжение, мысленно настройте себя на то, что общаться с другими не так уж сложно. Постепенно вы обнаружите, что можете создавать и поддерживать крепкие и теплые отношения. И более того, они делают вашу жизнь богаче и интереснее. Пожалуйста, поверьте: где-то в мире есть человек, который вас любит. Он придет и крепко обнимет вас. Вы готовы распахнуть объятия в ответ?



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

