



ФИЛИП ЗИМБАРДО

социальный психолог,
автор бестселлера «Эффект Люцифера»

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Как ее побороть и приобрести
уверенность в себе

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
3-62

Philip G. Zimbardo
SHYNESS:
What It Is, What To Do About It

Coopyright © 1977 by Philip Zimbardo, Inc.
This edition published by arrangement with Hachette Books,
an imprint of Perseus Books,
LLC, a subsidiary of Hachette Book Group Inc.,
New York, New York, USA.
All rights reserved.

Зимбардо, Филип.

3-62 Застенчивость. Как ее побороть и приобрести уверенность в себе / Филип Зимбардо ; [перевод с английского В. Д. Баттисты]. — Москва : Эксмо, 2023. — 448 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-189649-2

Застенчивость может стать не меньшей психологической преградой к счастливой жизни, чем серьезный физический недуг. Филип Зимбардо, выдающийся социальный психолог и организатор знаменитого Стэнфордского тюремного эксперимента, сравнил застенчивость уже не с внешней, а с внутренней тюрьмой, в которую человек сам себя заключает. Его книга — проверенное временем руководство с эффективными техниками преодоления неуверенности, упражнениями для укрепления самооценки и создания крепких и надежных связей с окружающими.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-189649-2

© Баттиста В.Д., перевод
на русский язык, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Отзывы на книгу

«*Застенчивость*» включает в себя данные исследований более чем 6000 участников... и дополняет их практическими рекомендациями и упражнениями, которые помогут даже самому застенчивому человеку выбраться из своей скорлупы».

Chicago Sun-Times

«Это не замысловатое руководство по самопомощи, а вдумчивое исследование, полное сопереживания».

Conservative Digest

«Проницательный взгляд на динамику застенчивости и одна из лучших книг года по поведению».

Psychology Today

«Застенчивость, как описывает ее доктор Зимбардо, представляет собой пагубное заболевание».

New York Times

«Застенчивость может стать не меньшим психологическим препятствием к счастливой жизни, чем любое серьезное физическое затруднение. Данная книга служит прекрасной отправной точкой для начала путешествия по этому изолированному миру».

Health Quarterly

«По словам психолога-исследователя Стэнфордского университета доктора Филипа Зимбардо... само знание о том, что в мире есть такие же застенчивые и неуверенные в себе люди, как вы, способно помочь вам... преодолеть вашу проблему».

Джойс Бразерс

«Зимбардо, признанный эксперт, написал эту книгу, чтобы помочь людям избавиться от застенчивости, к которой они себя так удрученно и так умело приучали на протяжении многих лет».

Washington Post

«Данная книга, состоящая из двух частей, не просто дает определение многим формам застенчивости, но и знакомит нас с эффективными способами избавления от нее».

Los Angeles Times

«Во второй части своей книги Зимбардо поделился действенными советами по самотерапии и способами, благодаря которым можно помочь другим людям справиться с их застенчивостью. Полна она застенчивости или нет, эта книга увлекательна и прекрасно написана».

Human Behavior

«Не нужно ждать, пока ваш ребенок станет застенчивым, чтобы начать что-то делать с этим... Подарите своему ребенку иммунитет против застенчивости прямо сейчас».

Glamour

«Доктор Зимбардо... собрал все воедино, от письменных тестов до практических упражнений, которые можно выполнять даже стоя в очереди в супермаркете, чтобы подарить свободу всем нам, застенчивым людям. Благодаря ему все кажется возможным. И это помогает нам почувствовать себя менее одинокими».

Mademoiselle

«Данная книга доказала, что застенчивость может быть серьезным и пагубным препятствием на пути к самореализации на протяжении всей жизни. Это отличное руководство, которое поможет справиться с этой проблемой».

Practical Psychology

«Необычайно полезная книга... Зимбардо делает для психологии то, что когда-то Генри Форд сделал для автомобиля — он открывает доступ к ней для широкой аудитории».

Dayton Journal Herald

«Книга Зимбардо предлагает отличные советы».

Playboy

«Эта интересная и полезная книга показывает нам, что застенчивость так же универсальна, как и сама человеческая сущность... Благодаря ее советам те из нас, для кого застенчивость является проблемой, могут не только научиться жить с ней, но и частично избавиться от нее».

Ролло Мэй

Содержание

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ	5
БЛАГОДАРНОСТИ.....	15
ВВЕДЕНИЕ.....	19

Часть I ЧТО ЭТО ТАКОЕ

1. ИЗУЧАЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	30
Что такое застенчивость?	37
Все бывают застенчивыми.....	39
Кого можно назвать застенчивым?	41
Как застенчивость влияет на людей?	45
Положительная сторона застенчивости	52
2. ЛИЧНЫЙ МИР ЗАСТЕНЧИВОГО ЧЕЛОВЕКА	56
Когда молчание — совсем не золото.....	58
Бабочки в животе	61
Смущение	63
Самосознание	66
Внешне застенчивый человек.....	69
Внутренне застенчивый человек.....	72
Определение застенчивости	77
Что делает нас застенчивыми?	80
3. ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?	86
Врожденная застенчивость.....	88
Застенчивость как выученная манера поведения	91

Содержание

Чрезмерное эго — значит застенчивость.....	97
Социальное программирование	104
Другие точки зрения.....	117
4. РОДИТЕЛИ, УЧИТЕЛЯ И ЗАСТЕНЧИВЫЕ ДЕТИ.....	120
Дом, милый дом.....	123
Образ себя у застенчивого ребенка.....	124
Очередность рождения	126
Чувствительность к чужой застенчивости	130
Родители, прививающие застенчивость	131
Застенчивость и школа	136
Застенчивость на уроке.....	143
Застенчивость и память	148
Неуязвимые дети	150
5. ДРУЗЬЯ, ВОЗЛЮБЛЕННЫЕ И ЗАСТЕНЧИВЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ	160
Первое знакомство.....	163
Застенчивость препятствует близости.....	168
Потанцуем?	176
Застенчивость и секс	186
Просто, быстро и в полной темноте.....	191
6. ГРУСТНЫЙ, ПЛОХОЙ, СУМАСШЕДШИЙ	198
Секс на продажу.....	200
Застенчивость и алкоголь.....	206
Неистовый вулкан застенчивости.....	212
Застенчивость, подчинение и власть	223

Часть II ЧТО ДЕЛАТЬ?

Начиная новую жизнь	231
Миф о невозможности измениться	232
Приступаем к делу	235
7. РАЗБИРАЕМСЯ В СЕБЕ	238
<i>Рисуем автопортрет</i>	241
<i>Отражение в зеркале</i>	242
<i>Фильм о вашей жизни</i>	243
<i>Краткая характеристика</i>	243
<i>Защищаем свое секретное «Я»</i>	245
<i>Самое хорошее и самое плохое</i>	245
<i>Метафоры времени</i>	247
<i>Распределяем время</i>	249
<i>Дом, в котором вы жили</i>	250
<i>Планы</i>	250
<i>Эмоциональный настрой</i>	252
<i>Семейные ценности</i>	252
<i>Мир фантазий</i>	253
<i>Когда остался месяц</i>	255
<i>Воображаемое завещание</i>	257
<i>Напишите себе письмо</i>	258
8. РАЗБИРАЕМСЯ В СВОЕЙ ЗАСТЕНЧИВОСТИ	260
<i>Стэнфордский опросник застенчивости</i>	262
<i>Как развивалась ваша застенчивость?</i>	276
<i>Выйгрыши и потери</i>	277
<i>Отвержение</i>	280
<i>Когда вы встревожены</i>	281
<i>Тревожность тестирования</i>	282

Содержание

<i>«Кто не рискует...»</i>	283
<i>Одиночество</i>	284
<i>Преграды и препятствия</i>	285
Дневник застенчивого человека	287
9. ПОВЫШАЕМ СОБСТВЕННУЮ	
САМООЦЕНКУ	290
Сам себе худший враг	292
Предостережение	294
Цените то хорошее, что у вас есть	300
15 шагов по возвращению	
уверенности в себе	303
Формируем уверенность в себе	307
<i>Долой самоунижение</i>	308
<i>Найдите контрафугмент</i>	308
<i>Придумайте этому другое название</i>	309
<i>Откровенная беседа</i>	310
<i>Если бы только я не был застенчив</i>	310
<i>Знаешь, что мне нравится в тебе?</i>	311
<i>Коллаж достоинств</i>	312
<i>Ролевая модель самооценки</i>	312
<i>Дневник хорошего настроения</i>	313
<i>Станьте знатоком</i>	313
<i>Научитесь расслабляться</i>	314
10. РАЗВИВАЕМ СВОИ	
СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ	318
Сила актерского мастерства	321
Вы и ваша роль	323
Изменяем поведение	328
Заклучите договор с самим собой	330
<i>Разговор с незнакомцем</i>	332
<i>Внешний вид</i>	333

<i>Приветствие.....</i>	333
<i>Анонимная беседа</i>	334
<i>Комплименты.....</i>	335
<i>Знакомство с людьми</i>	336
<i>Вам слово.....</i>	338
<i>С чего начнем?.....</i>	339
<i>Продолжаем разговор</i>	341
<i>Активное слушание.....</i>	341
<i>«До свидания, рад был познакомиться».....</i>	342
<i>Станьте «социальным животным».....</i>	344
<i>Из приятелей в друзья.....</i>	346
<i>Назначьте свидание</i>	347
<i>Разрешение межличностного конфликта</i>	349
<i>Справляемся со стрессом</i>	351
11. ПОМОГАЕМ ДРУГИМ	
ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	354
Родители и учителя	357
Выражение любви, эмпатии, неуверенности и эмоций.....	359
<i> Передайте, пожалуйста, эмоцию.....</i>	361
<i> Кто громче?.....</i>	363
<i> Рычи, лев, рычи – стучи, поезд, стучи</i>	364
<i> Покажите себя с другой стороны.....</i>	365
<i> Давай делиться.....</i>	366
<i> Пазл знаний.....</i>	366
<i> Уверенность в себе.....</i>	368
Взаимодействие с другими.....	370
<i> Социограмма дружеских отношений</i>	370
Популярности можно научиться	372
Прикосновение, доверие и нежность	373
<i> Прыгай, малыш!.....</i>	376
<i> Движение вслепую</i>	377

Содержание

Друзья и возлюбленные	378
Свобода и личное пространство	380
Группы самопомощи	382
Клиники застенчивости	382
12. ПРЕДОТВРАЩАЕМ РАЗВИТИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ В ОБЩЕСТВЕ	386
Последствия или причины	389
Культурное программирование	394
«Загадочный» Восток	397
Как китайцы отстраиваются от застенчивости	401
Хуцпа, гордость и совсем не застенчивые евреи	404
Синанон: общество, отвергающее застенчивость	409
Стирание личности или радость жизни?	412
ПРИМЕЧАНИЯ	415
БИБЛИОГРАФИЯ	429
СПИСОК СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ...	431

Благодарности

Признавая вклад всех тех людей, которые обогатили мою жизнь и мою книгу, я не могу не поразиться размером этой «семьи» родственных душ и счастлив вспомнить каждого из них.

Роберт Норвуд был одним из первых застенчивых студентов, у которого хватило смелости заставить меня посмотреть на проблему застенчивости как на серьезную тему для исследования. Я в особом долгу перед Полом Пилконисом за организацию исследовательских групп, руководство анализом полученных обширных данных и применение его творческого интеллекта к экспериментальному анализу застенчивости. Спасибо Кристине Зоппель, занимавшейся компьютерным программированием и обрабатывавшей тысячи наших опросов с компетентной эффективностью и мудростью, на которые я во многом привык полагаться.

Исследование застенчивости, результаты которого являются содержанием этой книги, только выиграло от наблюдений, опросов, экспериментов и личных открытий, предоставленных следующими студентами: Ниной Хатвани, Трудой Соломон, Джеффом Вахтелем, Деброй Тонг, Мив Лондон, Терри Мейси, Мел Ли, Сьюзан Рейли, Кэрол Фрей, Тимом Ботелло, Стивеном Коном, Джуди Левенталь, Кристофером Коунихан, Скоттом Финком, Колином О'Бирн,