

**Отвечает: Василий Юнак**

Приветствую!

Стеснительность может быть природной и может быть напускной. В первом случае стеснительность – это темперамент, с которым просто надо мириться, либо просить Господа об изменении природы. А напускная стеснительность – это черта характера, которая поддается воспитанию.

Как отличить одну стеснительность от другой? Простым наблюдением. Если Вы чувствуете себя стеснительно в любых обстоятельствах и в любом обществе, даже в семье и среди близких старых друзей, то это природная стеснительность. То есть, такой человек будет чувствовать себя неуютно, даже, если это его мама хвалит его наедине. А напускная стеснительность чувствует себя неуютно лишь в некоторых новых и незнакомых обстоятельствах, но со временем раскрепощается. Называя такую стеснительность «напускной» я вовсе не имею в виду, что это совершается осознанно. Нет, любая стеснительность проявляется неосознанно. Иначе это будет лицемерие.

Как избавиться от стеснительности? Не уверен, что имею ответ на этот вопрос. Но у меня есть встречный вопрос: А нужно ли избавляться от стеснительности? Я не считаю стеснительность пороком и раскрепощенность -- благодетелью.

Благословений!  
Василий Юнак