

# Глава 1

## Что такое «внутренник»? Вы один из них?

*Исключение подтверждает правило...*

Пословица

По сути, интровертность — тип темперамента. Это совсем не то, что застенчивость или замкнутость. И не патология. Кроме того, это качество личности нельзя изменить, даже если очень сильно захочешь. Но можно научиться работать с ним, а не *против* него.

Главное, что отличает интровертов от экстравертов, — источник энергии: интроверты находят ее в своем внутреннем мире идей, эмоций и впечатлений. Они консервируют энергию. Внешний мир быстро вводит их в состояние перевозбуждения, и у них появляется неприятное ощущение, будто чего-то «чересчур много». Это может проявляться в нервозности или, наоборот, апатии. В любом случае интровертам необходимо ограничивать социальные контакты, чтобы не оказаться полностью опустошенными. Тем не менее им нужно дополнить время, проведенное в одиночестве, временем пребывания в социуме, иначе они могут потерять видение перспективы и взаимосвязи с окружающими. Интроверты, способные уравновесить энергетические потребности, обладают стойкостью и упорством, умеют смотреть на вещи независимо, глубоко сосредотачиваться и креативно работать.

Каковы наиболее характерные качества экстравертов? Они заряжаются энергией от внешнего мира — действий, людей, мест и вещей. Они расточители энергии. Длительные периоды бездействия, внутреннего созерцания, одиночества или общения только с одним человеком лишают их ощущения смысла жизни. Тем не менее экстравертам необходимо чередовать время, когда они особенно активны, с интервалами просто бытия, иначе они потеряются в круговерти

лихорадочной деятельности. Экстраверты могут многое предложить обществу: они легко самовыражаются, нацелены на результат, обожают толпу и действие.

Интроверты подобны электрической батарее с подзарядкой. Им необходимо периодически останавливаться, переставать тратить энергию и отдыхать, чтобы зарядиться снова. Именно возможность подзарядки и обеспечивает интровертам менее возбуждающая обстановка. В ней они восстанавливаются. Такова их естественная экологическая среда.

Экстраверты подобны солнечным батареям. Для них состояние одиночества или уход в себя подобны пребыванию под тяжелыми, плотными облаками. Солнечным батареям для подзарядки требуется солнце — экстравертам его заменяет активное пребывание среди людей. Как и интровертность, экстравертность — темперамент с постоянной моделью действия. Ее нельзя изменить. Вы можете работать с ней, но не против нее.

## **Основные различия между «внутренниками» и «внешниками»**

*Цените собственную уникальность.*

Капитан Кенгуру

Наиболее характерное различие между интровертами и экстравертами — способ подзаряжаться энергией. Однако есть еще два отличия, которые тоже бросаются в глаза, — это реакция на возбуждение и подход к знанию и опыту. Для экстраверта чем больше разнообразных источников возбуждения, тем лучше. Интроверты же воспринимают такое положение вещей как «чересчур возбуждающее». Аналогичным образом «внешники», как правило, забрасывают широкие сети, когда речь идет о приобретении знаний и опыта, в то время как «внутренники» предпочитают сосредоточиться на чем-то одном и дойти до самых глубин.

### **Подзарядка**

Поговорим немного подробнее об энергии. Как я уже отмечала, основная разница между интровертами и экстравертами заключается

в способе заряжать свои батареи. Экстраверты подпитываются от внешнего мира. Большинство из них любят общаться, заниматься какой-то деятельностью, работать с людьми, быть в гуще дел и событий. Вопреки распространенному мнению, однако, у них вовсе не обязательно более легкий и веселый характер, просто фокус их внимания всегда находится вне их личности.

Экстраверты легко тратят энергию и часто не могут остановиться. Они быстро восстанавливают силы, занявшись чем-то вне дома, особенно сегодня, когда так много возможностей организовать свой досуг. Экстраверты могут испытывать одиночество и чувствовать себя опустошенными, когда не контактируют с людьми или внешним миром. Именно им присуще спрашивать после вечеринки: «А чем мы теперь займемся?» Им часто трудно расслабиться и дать своему организму отдохнуть.

Интроверты, со своей стороны, источник энергии находят в своем внутреннем мире — в идеях, впечатлениях, эмоциях. И опять же, вопреки сложившемуся о них мнению, они вовсе не обязательно тихие или замкнутые люди. Просто фокус их внимания — внутри собственной личности. Им нужно спокойное место, где можно тщательно все обдумать и зарядиться энергией. «Классно было пообщаться с Биллом, но — фух! — я рад, что вечеринка наконец закончилась!» — может с облегчением сказать интроверт.

Поиск источников энергии для интровертов представляет определенную проблему, особенно в сегодняшнем мобильном мире. Для восстановления им требуется больше времени, к тому же у них энергия заканчивается быстрее, чем у экстравертов. Интровертам нужно подсчитать, сколько энергии им понадобится на то или иное дело, сколько следует запасти, и соответственно все планировать.

Например, моя клиентка Сандра (она продает товары, не выходя из дома) накануне насыщенного делами и поездками дня отводит время для спокойной бумажной работы, как можно меньше отвлекаясь на общение с внешним миром. Она рано ложится спать, а утром плотно завтракает перед выходом из дома. В течение дня она так распределяет свое время, чтобы делать перерывы и оставаться на некоторое время одной, чтобы зарядиться энергией. Таким образом она заранее планирует свои энергетические затраты и не оказывается в конце дня полностью истощенной.

## **Возбуждение — друг или враг?**

Следующее различие между интровертами и экстравертами — их ощущение внешнего возбуждения. Экстраверты любят испытывать больше эмоций, интроверты же любят больше знать о том, что они испытывают.

Для интровертов характерна высокая степень внутренней активности, и все, что исходит из внешнего мира, очень быстро повышает уровень их напряжения. Это ощущение сродни тому, которое появляется, когда вас щекочит: за долю секунды оно меняется от приятного до чрезмерного и неприятного.

Интроверты, нередко даже не понимая почему, пытаются регулировать чувство напряжения посредством ограничения поступления информации извне. Моя клиентка Кэтрин хочет разбить сад около дома. Она учительница, и работа требует от нее большой сосредоточенности и энергии. Садоводство для нее внове, поэтому она начинает читать «Основы садоводства в выходные дни». Но по мере того как она углубляется в чтение, размах проекта начинает давить на нее. Ей понадобится узнать все о теневыносливых растениях, кислотности почвы, мульчировании, поливе, борьбе с насекомыми и освещенности солнцем. Она предчувствует трудности и затраты энергии, необходимые, чтобы ходить в питомник и пикировать растения под палящим солнцем. О, столько всего нужно сделать. Она размышляет о том, сколько времени потребуется на подготовку почвы, посадку растений, прополку сорняков, уничтожение насекомых, улиток и ежедневный полив. Предвкушение радости и удовольствия ослабевает. Так много предстоит узнать и сделать — Кэтрин начинает чувствовать утомление от будущего объема дел. Голова у нее идет кругом, количество дел подавляет ее. Она решает, что для сада ей хватит небольшого «лоскутка» земли во дворе.

Интровертов не пугают сложности, когда они могут сосредоточиться на одном-двух видах деятельности и не должны работать в состоянии стресса. Но если наваливается слишком много проектов, они быстро испытывают чувство перегруженности. Позже я расскажу, как с этим справиться.

Само нахождение среди других людей уже перевозбуждает интровертов. Энергия уходит из них, когда они находятся в толпе, учебной аудитории или в шумной, давящей на нервы обстановке. Люди могут им очень нравиться, но, поговорив с одним человеком, интроверты

обычно испытывают острое желание уйти, сделать перерыв, глотнуть воздуха. В этом и кроется причина ощущения, будто мозг захлопнулся, о котором я уже говорила выше. В состоянии перевозбуждения мозг интроверта может заблокироваться, как бы говоря: «Пожалуйста, больше не грузи меня информацией». Он выключается.

Экстравертам тоже нужны перерывы, но по другим причинам. Если они отправляются в библиотеку, то очень недолго пребывают в состоянии познания (внутренний процесс) и вскоре начинают испытывать потребность прогуляться между стеллажами, подойти к торговым автоматам, поговорить с библиотекарем. Им комфортно в атмосфере действия. Экстраверты чувствуют потребность зарядиться тем больше, чем больше чувствуют недостаток возбуждения внутри. Перерывы могут усилить возбуждение у экстравертов и уменьшить его у интровертов. Когда «внутренники» учатся, то способны поглотить столько информации, что она начинает переполнять их, как произошло с Кэтрин, когда она решила заняться садоводством.

### **Насколько глубоок океан и необъятно небо?**

Третье различие между экстравертами и интровертами — восприятие понятий широты и глубины. В целом экстраверты предпочитают широкий размах: иметь много друзей, впечатлений, разбираться во всем понемногу, быть универсалами. То, что они познают из окружающей среды, как правило, не углубляется при переработке полученного опыта. Они переходят к следующему впечатлению. Одна моя подруга-экстраверт сказала мне: «На вечеринке я люблю перепархивать с одной беседы на другую и срывать самые яркие цветы с каждой». Она не хочет ничего упустить. Для таких людей жизнь сродни коллекционированию впечатлений. Они воспринимают мир как обильный воскресный завтрак: прикасаются к одному блюду, к другому и в результате набивают желудок всякими вкусными вещами настолько, что чуть не лопаются. Все возбуждающее в жизни нужно попробовать, ничего не упустив. Экстравертов привлекает и заряжает энергией разнообразие.

Интроверты предпочитают глубину и ограничивают впечатления, зато в каждом доходят до самых истоков. У них обычно мало друзей, зато очень близких. Им нравится исследовать предмет, доходя до самых корней, они ищут «богатства» немногих впечатлений, а не разнообразия. Вот почему им достаточно обсуждать в разговоре одну-две темы, иначе им начинает казаться, что они переполнены мыслями.

Их ум поглощает информацию из окружающей среды, а затем анализирует и расширяет ее. Уже много позже, после ее восприятия, интроверты продолжают пережевывать ее, подобно жующим жвачку животным. Ну у кого еще, помимо интроверта, хватило бы терпения изучать брачные танцы мухи цеце в Африке? Вот почему такие люди обижаются, когда их прерывают (об этом мы поговорим позже). Им трудно выйти из состояния глубокой сосредоточенности, а чтобы вернуться в него снова, требуется много дополнительной энергии, которой у них зачастую попросту нет.

### **Каждому — свое**

Чтобы привести показательный пример перечисленных различий между интровертами и экстравертами, расскажу вам о том, как мой муж Майк и я принимаем решения о проведении отпуска. Вы уже знаете, что Майк экстраверт, а я интроверт. Представления о развлечениях и отлично проведенном отпуске у нас совсем не совпадают.

У нас настолько разные представления об отпуске, что мы просто установили очередность при выборе. Один год я решаю, куда мы поедем, другой — муж. После того как с подачи Майка мы провели отпуск по принципу «девять стран за девять дней», я организовала отпуск, во время которого мы занимались исключительно исследованием исторической области Лидвилла, где раньше были рудники. В первый вечер, сидя у камина в номере отеля, мы изучали одностраничный проспект «Интересные места Лидвилла». Во мне все бурлило от возбуждения, а Майк давно заснул.

С тех пор как я посмотрела фильм «Непотопляемая Молли Браун», мне хотелось увидеть то место, где Хорас Тэйбор нашел серебро. В Лидвилле был Оперный театр Тэйбора, Музей исторического наследия, Национальный зал шахтерской славы и несравненный Горный музей, не говоря уже о железной дороге Лидвилла, где проводились экскурсии по действующим шахтам. Чего еще пожелать? Майк сказал: «По-моему, завтра часам к двум дня мы обойдем весь Лидвилл. И что будем делать потом?»

А я планировала осматривать по одной достопримечательности в день. Мне хотелось самой почувствовать, как жили шахтеры сто лет назад. Майк сказал: «Послушай, тут до Аспена шестьдесят миль. Можем съездить туда завтра во второй половине дня». Я ответила: «Эй, кто выбирает отпуск в этом году?»

Лидвилл на самом деле — одно из моих излюбленных мест отдыха. Я без возражений выносила поддразнивания Майка по поводу четырех дней в Колорадо, которые ему показались четырьмя годами.

«Слушай, не всем так везет, — говорила я. — Ну кто еще может похвастаться, что время удлинняется, особенно в отпуске?»

## **Карл Юнг о природе интровертов и экстравертов**

*Маятник ума раскачивается от смысла к бессмыслице,  
а не от правильного к неправильному.*

Карл Юнг

В начале XX века психоаналитик Карл Юнг работал вместе с пионерами психоанализа Зигмундом Фрейдом и Альфредом Адлером. В ходе исследований он обратил внимание на некое странное обстоятельство. Обсуждая одну и ту же историю болезни пациента, Фрейд и Адлер фокусировались на совершенно разных симптомах и к тому же разработали практически противоположные теории. Юнг пришел к выводу, что оба зацепились за нечто ценное, и, поразмыслив над своими выводами (догадайтесь, кем был Юнг, интровертом или экстравертом?), создал собственную теорию.

Юнг считал Фрейда экстравертом, поскольку последний был ориентирован на внешний мир, людей, места и вещи. Многие теории ученого строились при интенсивном взаимодействии и обсуждении с многочисленными коллегами. По мнению Фрейда, цель психического развития личности — обрести удовлетворение в мире внешней реальности. Адлер же, полагал Юнг, был интровертом, так как его теория и внимание фокусировались на собственных мыслях и чувствах. Теории Адлера основывались на внутренней борьбе человека, направленной на преодоление чувства беспомощности, которое он назвал комплексом неполноценности. Он считал людей творцами-художниками, собственными руками создающими свою жизнь.

Расхождения во взглядах Фрейда, Адлера и Юнга привели к взаимной обиде. Трио распалось, и каждый пошел своим путем. Как раз в тот момент Фрейд преподнес концепцию интровертности как негативную, объясняя в своих трудах уход человека в себя нарциссизмом.

Это исказило восприятие понятие об интроверсии, и ее стали расценивать как некую патологию. Подобное неправильное толкование существует и по сей день.

Юнг продолжал развивать свою теорию. Он предположил, что мы появляемся на свет с уже заложенным темпераментом и соответствующим ему местом в континууме между крайне интровертным и крайне экстравертным типами.

### **Что рассказывают близнецы о темпераменте**

В своей книге «Переплетенные жизни» (Entwined Lives) выдающийся исследователь феномена близнецов доктор Нэнси Сигал пишет о тех невероятных открытиях, которые она сделала за годы работы в Центре исследования близнецов и приемных детей при Университете штата Миннесота. Интересные эксперименты по сопоставлению типов личности проводились с однойцевыми и разнояйцевыми близнецами, выросшими раздельно или вместе. В исследовании участвовали пятьдесят пар воссоединенных близнецов. Сходство оказалось потрясающим. Близнецы, выросшие в разных условиях, обладали удивительным набором одинаковых черт. Особенно ярко это проявлялось у однойцевых близнецов. В одной паре оба близнеца любили обсуждать один и тот же предмет, заниматься разведением лошадей и собак. В другой оба оказались добровольными пожарными и гурманами. Еще двое, причем раньше они никогда не встречались, прибыли на встречу в «Шевроле» голубого цвета. Была пара, где оба близнеца пользовались одной и той же редко встречающейся зубной пастой шведского производства. При дальнейших исследованиях выяснилось, что темперамент близнецов гораздо более сходен, чем ранее предполагалось. Доктор Сигал пишет: «Мы с удивлением узнали, что традиционализм, приверженность обычным семейным и моральным ценностям не отражается на общем семейном укладе. Иными словами, совместная жизнь с кем-то не приводит к соглашению по поводу стандартов поведения или методов воспитания детей». Исследования также показали, что у разнояйцевых близнецов, выросших вместе, тем не менее, намного меньше сходных черт, чем у однойцевых, росших отдельно. Все это подтвердило утверждение Юнга: мы рождаемся с определенным темпераментом. Доктор Сигал продолжает: «Итог исследований позволил нам сделать вывод, что совместная жизнь не влияет на схожесть людей в семье, сходство объясняется общими генами».



Юнг считал, что врожденные свойства характера имеют физиологическое обоснование. Теперь наука подтверждает правильность его интуитивных догадок! Он понял, что лучше всего мы можем адаптироваться в этом мире, передвигаясь по континууму от интровертного к экстравертному краю спектра, когда нам это понадобится. Однако он признавал, что в отношении людей это, по-видимому, не всегда работает: мы больше ориентированы или нас тянет в одном направлении сильнее, чем в другом. Ученый сделал вывод, что у всех есть «комфортная ниша», где мы функционируем наилучшим образом. По мнению Юнга, помимо крайностей, можно находиться в любой точке континуума, и это вполне нормально. Юнг полагал, что ребенку будет нанесен существенный вред, если его станут выталкивать за пределы естественной области его темперамента, поскольку это «насилие над врожденной предрасположенностью индивидуума». Он был убежден, что это ведет к душевной болезни.

Тем не менее Юнг указывал, что для нас доступны и другие аспекты континуума. И способность передвигаться по нему может улучшить осознание нами всего процесса. Например, если научиться накапливать энергию и таким образом создать ее запас, то его можно использовать в менее естественной для себя среде. Представьте, что вы целый день пишете рукой, которая не является для вас ведущей. В этом случае, разумеется, чтобы сосредоточиться на процессе письма, вам придется приложить больше усилий. Юнг считал, что с человеком происходит то же самое, если он функционирует вне своей естественной ниши: расходуется дополнительная энергия, а новая не вырабатывается.

## Вы интроверт?

*Чтобы видеть то, что у вас перед носом, необходимо постоянно бороться.*

Джордж Оруэлл

Теперь немного развлечемся. Значит, вы все-таки рыба, вытасченная из воды? Помните, налоговая служба предоставляет нам, налогоплательщикам, на выбор две формы для заполнения: краткую и расширенную. Я предоставляю вам такой же выбор. Можете воспользоваться кратким вопросником, приведенным ниже, или следующей за ним

расширенной формой для проведения самооценки на интровертность. Выбирайте, что вам больше нравится. Можете воспользоваться обеими формами и посмотреть, что получится.

### **Краткий вопросник**

Просмотрите утверждения, приведенные ниже. Какой список, по вашему, вам больше подходит? Или в основном подходит (не все характерно для вас)? Отвечайте так, как есть, а не так, как вам хочется, чтобы было. Основывайтесь на первом впечатлении.

#### *Список А*

- Мне нравится быть в гуще событий.
- Люблю разнообразие, одно и то же надоедает.
- Знаком со многими людьми, считаю их друзьями.
- С удовольствием болтаю с людьми, даже с чужими.
- Действие заряжает меня, с нетерпением хватаюсь за следующее дело.
- Говорю или действую, не испытывая необходимости сначала подумать.
- В целом я довольно энергичный человек.
- Я склонен больше говорить, чем слушать.

#### *Список Б*

- Предпочитаю расслабляться в одиночестве или в узком кругу близких друзей.
- Друзьями считаю только тех, с кем сложились глубокие отношения.
- Нуждаюсь в отдыхе после какой-то деятельности, даже если развлекаюсь.
- Кажусь спокойным, уравновешенным, люблю наблюдать.
- Как правило, сначала думаю, а потом уже говорю или действую.
- Чувствую пустоту в голове, находясь в группе людей или в состоянии стресса.
- Не люблю чувствовать себя перегруженным работой.

Какой список качеств вам ближе? Если А, значит, вы экстраверт. Если Б, то вы интроверт. Вы, возможно, согласны не со всеми характеристиками из списка, тем не менее один подходит больше, чем другой. Поскольку все мы живем в обществе, ориентированном на экстравертов, и работа или семья до определенной степени требуют проявления присущих им качеств, вам, возможно, будет затруднительно определить, какой перечень больше соответствует вашему характеру. Если вы не уверены, задайте себе вопрос: «Когда я чувствую себя более отдохнувшим: после пассивного (интровертного) или активного (экстравертного) отдыха?» Если вы по-прежнему на распутье, воспользуйтесь приведенной ниже формой для самооценки на интровертность.

### **Оценка собственной интровертности**

Проведите тест на интровертность в тот день, когда будете пребывать в спокойном, расслабленном состоянии. Устройтесь в укромном уголке, чтобы никто вас не прерывал. Обдумайте, соответствует или нет каждое утверждение вашей личности в целом. Не учитывайте того, что вам хотелось бы видеть в себе, а также как вы себя время от времени ощущаете. Ничего не анализируйте и не задумывайтесь глубоко над каждым пунктом. Первое впечатление обычно самое верное. Для оценки со стороны лучше призвать на помощь приятеля или подругу. Сравните собственные оценки с его или ее оценкой. Если мнения не совпадают, обсудите обе точки зрения.

Отвечайте на вопросы «верно» или «неверно», затем суммируйте ответы «верно» и посмотрите на комментарии в конце списка, чтобы определить, кто вы: интроверт, посредине континуума или экстраверт.

- Когда мне нужно отдохнуть, я предпочитаю проводить время в одиночестве или с одним-двумя близкими людьми, а не в группе.
- Когда я работаю над проектом, мне удобнее долго не прерываться, я не люблю делать работу маленькими порциями.
- Иногда я репетирую то, что мне предстоит сказать, время от времени делаю для себя письменные пометки.
- В целом я предпочитаю скорее слушать, чем говорить.
- Люди иногда думают, что я спокойный, таинственный, отчужденный или тихий.

- Мне больше нравится отмечать какие-то особые случаи с одним или несколькими близкими друзьями, а не устраивать большие праздники.
- Мне обычно нужно подумать, прежде чем отреагировать или что-то сказать.
- Я склонен замечать те детали, которых многие не видят.
- Если до моего прихода двое спорили, я чувствую, как напряжение витает в воздухе.
- Если я говорю, что сделаю что-то, то почти всегда это делаю.
- Я чувствую беспокойство, когда поджимают сроки окончания проекта, и не могу расслабиться.
- Я могу «отключиться», если происходит слишком много событий.
- Мне нравится понаблюдать за какой-то деятельностью, прежде чем включиться в нее.
- Я создаю прочные, длительные отношения.
- Не люблю прерывать других и не люблю, когда меня прерывают.
- Когда я получаю много информации, мне требуется время, чтобы разобраться в ней.
- Я не люблю чрезмерно возбуждающей обстановки. Не представляю, зачем люди ходят смотреть фильмы ужасов или катаются на «американских горках».
- Иногда меня сильно раздражают запахи, вкус, пища, погода, шум и т. п.
- Я творческая личность, и у меня хорошо развито воображение.
- После общественных мероприятий я чувствую опустошенность, даже если мне было хорошо.
- Предпочитаю быть представленным, а не представлять других.
- Могу начать брюзжать, если слишком долго нахожусь в окружении людей или в гуще событий.

- Я часто чувствую себя некомфортно в новой обстановке.
- Мне нравится, когда люди приходят ко мне домой, но я не люблю, когда они задерживаются подолгу.
- Часто я с ужасом думаю о необходимости сделать ответный телефонный звонок.
- Иногда я чувствую пустоту в голове, когда знакомлюсь с людьми или когда меня неожиданно просят что-то сказать.
- Говорю медленно и делаю паузы в разговоре, особенно если устал или пытаюсь одновременно думать и говорить.
- Я не считаю случайных знакомых друзьями.
- Я не чувствую, что готов познакомить других людей со своими идеями, пока работа не будет полностью закончена.
- Люди удивляют меня, когда думают, что я умнее, чем сам себе кажусь.

Суммируйте все ответы «верно». Теперь прочитайте следующие комментарии, чтобы определить, к какой категории вы относитесь.

**20–29:** вы глубоко интровертны, поэтому вам крайне необходимо понимать, как направлять поток вашей энергии и каким образом ваш мозг обрабатывает информацию. Вы связаны с жизнью посредством идей, впечатлений, надежд и ценностей. Внешняя среда не властна над вами. Эта книга может помочь вам использовать внутреннее знание, чтобы начертать собственный путь.

**10–19:** вы находитесь посередине. Как амбиверт, вы и интровертны, и экстравертны. Вы можете чувствовать, что разрываетесь между потребностью побыть в одиночестве и желанием выйти на люди. Поэтому вам необходимо понять, какая обстановка и ситуации всегда заряжают вас энергией. Вы судите о себе посредством собственных размышлений и ощущений, а также стандартов, принятых в обществе, что обеспечивает вам широкий кругозор. Однако иногда может оказаться, что вы видите ситуацию с обеих сторон и не знаете, какова ваша позиция. Очень важно научиться оценивать свой темперамент, чтобы быть в состоянии поддерживать энергетический баланс. Подробнее об этом мы поговорим в главе 2.

**1–9:** вы, скорее, экстраверт. Вы судите о себе в свете ценностей и реальности других людей. Чтобы произвести изменение, вы действуете в уже существующих рамках. Достигнув среднего возраста, вы с удивлением обнаружите, что хотите отдохнуть от общения и испытываете потребность во времени для себя, но не будете знать, как это получить. Вы можете разработать приемы и запомнить, что нужно делать, когда вы нуждаетесь в одиночестве. Для этого вам понадобится уравновесить свои экстравертные навыки и приобрести некоторые интровертные.

Если вы все еще не решили, к какому типу относитесь, подумайте, как ответить на следующий вопрос: в кризисной ситуации вы склонны чувствовать, что закрылись, дистанцировались от всего и реагируете медленно? Или предпочитаете сразу же физически двигаться, что-нибудь предпринимать не раздумывая? В стрессовой ситуации мы возвращаемся к самой базовой, заложенной в нас от природы модели поведения. Если вы склонны отступать и тишина наваливается на вас, как густой туман, значит, вы в большей степени интроверт. Если же вы более экстравертны, то реагируете, немедленно приводя себя в боевую готовность. И в той и в другой реакции есть своя ценность.

## **И те и другие одинаково ценны**

*Все люди — разные.*

Поговорка

Согласно Юнгу, цель хорошо прожитой жизни состоит в приверженности целостности. Под целостностью подразумевается не обладание всеми необходимыми частями целого, а достижение гармонии посредством знания и оценки личных сильных и слабых сторон. Как я уже говорила, Юнг считал все положения на интровертно-экстравертном континууме здоровыми и необходимыми. В то время как одни люди от рождения в большей степени экстравертны — другие интровертны, и у каждого есть данная от природы зона комфорта, где он может копить энергию. Становясь старше, большинство из нас приближаются к центру континуума. Но чтобы держать мир в равновесии, нам нужны силы каждого типа темперамента.

В этой книге я буду освещать и обсуждать преимущества и скрытые достоинства интровертов. Экстраверты всю жизнь слышат похвалы и всеобщие восторги. Я не стану заниматься сравнением положительных качеств этих двух темпераментов, а сконцентрирую

внимание на том, как преимущества интровертов помогают дополнять экстравертов там, где возможности последних ограничены. Каждый темперамент проявляет свои сильные стороны тогда, когда другой не может выйти за ограничивающие его рамки. Не забывайте, что люди многогранны. Не только интровертность и экстравертность делятся на хорошее и плохое. По-видимому, это слабость рода человеческого — разделять людей на хороших и плохих. Например, в 1995 году доктор Дэниел Гоулман опубликовал сенсационную книгу «Эмоциональный интеллект»\*. До этого интеллект описывали терминами рационального мышления. Эмоции считались иррациональными и, соответственно, менее ценными. Люди делились на «имеющих голову» и «имеющих сердце». Однако некоторым людям с высоким интеллектом, кажется, недостает здравого смысла или сочувствия к окружающим. А тех, кто склонен к сопереживанию и мудр, не назовешь интеллектуалами. Доктор Гоулман задается вопросом: каким образом можно привнести ум в эмоции, вежливость — в жизнь улицы, а заботу — в общественную жизнь? Очевидно, нам нужно учиться у своих антиподов. Социум только выиграет от использования всего спектра возможностей, свойственных человеческому роду.

В последующих главах я коснусь тех преимуществ, которые могут предложить интроверты. Как члены общества мы обладаем важными достоинствами: способностью глубоко сосредотачиваться, пониманием значимости перемен, умением наблюдать, широко мыслить, принимать непопулярные решения и возможностью немножко замедлять стремительный ритм, в котором мы живем. Естественно, интровертам хотелось бы оставить эти качества милой компании, а самим — удрать домой, и поскорее!

### *О чем поразмышлять*

- Интроверты — другие, и это нормально.
- Мы другие в трех основных пунктах:
  - 1) производстве энергии;
  - 2) реакции на возбуждение;
  - 3) преобладании глубины, а не широты мышления.

---

\* Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012.

- Мы, интроверты, любим людей.
- Мир нуждается в интровертах с их уникальными ценными качествами.