

## Глава 2

# Почему интроверты – это оптический обман?

*Если мы не можем положить конец нашим разногласиям, то по крайней мере можем обезопасить мир, чтобы в нем сохранилось несходство вкусов.*

Джон Кеннеди

В предыдущей главе я объяснила, каковы интроверты по своей сути. Это люди, нуждающиеся для восполнения энергии в личном пространстве, не черпающие основную ее часть из окружающей среды и, как правило, привыкшие прежде думать, чем говорить. В этой главе я расскажу, кем интроверты не являются. Они — не трусишки, не стыдливая мимоза и не одиночки, ушедшие в себя. Они не обязательно застенчивы или асоциальны. В обществе их неправильно воспринимают, потому что смотрят на них сквозь призму некорректных допущений. Большинство интровертов сами не осознают собственного темперамента, потому что с детства их приучили к неверной трактовке интровертности.

Итак, давайте внимательнее приглядимся к интровертам.

### **Скромницы на балу — не обязательно интроверты**

Прежде всего мне хотелось бы развенчать мифы об интровертах, которые характеризуют их как затворников, удалившихся от мира. Вопреки распространенному убеждению эти люди на балу вовсе не прячутся по углам.

Возьмем, к примеру, обладательницу премии «Эмми» Дайану Сойер, одну из авторов передач «С добрым утром, Америка!» и «Прайм-тайм

по четвергам». В интернете она входит список самых известных интровертов, о ней упоминают в многочисленных книгах, посвященных тестам на определение темперамента по типологии Майерс–Бриггс. В нескольких интервью она упоминала о своем спокойном характере. «Люди уверены, что человек не может быть сдержаным, работая на телевидении, — сетует она. — Но они не правы». В ее биографии на сайте ABC утверждается, что она «решила сделать карьеру на радиовещании, потому что страстно хотела заниматься литературной деятельностью».

### **Знаменитые интроверты**

- Авраам Линкольн, 16-й президент США
- Альфред Хичкок, кинорежиссер
- Майкл Джордан, звезда баскетбола
- Томас Эдисон, изобретатель
- Грейс Келли, актриса
- Гвинет Пэлтроу, актриса
- Дэвид Дюваль, гольфист
- Лора Буш, жена президента США
- Билл Гейтс, пионер ИТ-индустрии
- Кэндис Берген, актриса
- Клинт Иствуд, актер и режиссер
- Стив Мартин, комедийный актер, писатель
- Харрисон Форд, актер
- Мишель Пфайфер, актриса
- Кэтрин Грэм, ныне покойная владелица Washington Post, литературный деятель

ностию, а также бросить вызов мужчинам на их поле брани». Далее подчеркивается, что Дайана «известна своей спокойной беспристрастностью и профессиональным поведением». Заслужив репутацию неутомимого исследователя и обладая талантом брать интервью у «сложных» политиков, таких как Фидель Кастро, Саддам Хуссейн и Борис Ельцин, она заняла лидирующее место в своей сфере деятельности. Интервьюируемые иногда чувствовали себя захваченными врасплох, когда она задавала им очень жесткие вопросы в свойственном ей мягким стиле. «Люди думают, что Дайана высокомерна, на самом деле она очень забавная», — говорит о ней ее приятельница Опра Уинфри. Друзья Дайаны отмечают, что вполне в ее духе — отправить письмо по электронной почте с фразой: «Я думаю о тебе».

Представьте экстраверта Кэти Курик, соавтора Today Show, и Дайану Сойер вместе. Эти две яркие женщины служат отличной

илюстрацией различий между интровертами и экстравертами. Курик — деятельная, непосредственная, ее речь быстрая и четкая. Сойер — сдержанная, с негромким голосом, говорит более взвешенно. И обе блестящие справляются со своей работой.

Другая обладательница кинематографических премий, Джоан Аллен, тоже типичный интроверт, опытная, зрелая, но не броская, привлекающая к себе внимание актриса. Она была номинирована на «Оскар» за лучшую женскую роль — вице-президента в фильме «Претендент» — и дважды за лучшую женскую роль второго плана в кинолентах «Никсон» и «Испытание». На Бродвее она завоевала премии «Тони» и «Оби». Когда ее спросили о номинировании на академическую премию, Джоан ответила: «Я не ставлю себе цель получить «Оскар», но моя мама была бы в восторге». Для Джоан главное — интересный сценарий, который, по ее мнению, трудно найти. На вопрос о чертах характера она привела в пример роль в фильме «Претендент»: «Вопрос частной жизни для меня очень важен. Я из тех, кто в высшей степени оберегает ее». Славящаяся глубиной игры, она не оставляла подмостков Бродвея и долго не хотела сниматься, объясняя это так: «Мне кажется, что я не из числа тех, кто гоняется за скоростью». Она умеет ценить свой медленный, но постоянный темп жизни. Даже свою продюсерскую компанию Джоан назвала «Мало-помалу».

Некоторых интровертов жизнь вынуждает оказываться в центре всеобщего внимания.

### Картина стоит тысячи слов

*Иногда решение жизненных проблем можно найти в кино.*

Гэри Соломон

Тема интровертности и экстравертности рассматривается во многих фильмах. Поэтому приятный способ расширить свои представления об интровертах — сходить в кино. Многие интроверты понимают других людей лучше, чем самих себя. А некоторые, критикуя себя за определенные поступки, относятся гораздо терпимее к тем, кто совершает подобное. Наблюдение за характером интровертов может повысить вашу самооценку.

- «Амели» — девушка-интроверт, француженка, тихо и по-умному дергает за ниточки, находясь за кулисами спектакля, который разыгрывается вокруг нее, и покоряет молодого человека — интроверта.
- «Дневник Бриджит Джонс» — девушка-интроверт. Все, что она говорит, — всегда невпопад. В конце концов случайно наталкивается на хорошего парня-интроверта.
- «Шоколад» — девушка-интроверт готовит шоколад по рецептам майя, она обладает талантом угадывать предпочтения людей в шоколаде.
- «Шофер мисс Дэйзи» — интровертный афроамериканец, главный герой фильма.
- «Колдовской апрель» — интроверсия отступает в солнечной Италии.
- «Госфорд-Парк» — служанка-англичанка постигает суть заговора, но держит язык за зубами.

Возьмем, к примеру, принца Уильяма, наследника престола Великобритании. Он терпеть не может суety вокруг собственной персоны и постоянных вспышек фотоаппарата. Ему больше, чем кому-либо из членов королевской семьи, по душе единение. «Я чувствую себя некомфортно, когда нахожусь в центре внимания», — сетует он. Один из его друзей, как говорят, «доверенное лицо» принца, объясняет: «Он хочет быть таким, как все». Принц предпочитает, чтобы его называли Уиллом или Уильямом. Семья и ее окружение, известные манерой бросать своих членов в пасть голодной британской прессы, пытаются помочь ему справиться с напряжением на публике. Королевские наблюдатели пишут о его уме, чуткости и склонности к размышлению. Отмечалось, что именно он повлиял на принцессу Диану, когда речь зашла об отказе от титула Ее Королевское Высочество. «Мне все равно, как тебя будут называть, — сказал он ей. — Для меня ты всегда будешь мамой». Некоторые опасаются, что принц в конце концов откажется от короны, чтобы не находиться постоянно в центре внимания, неизбежном для наследника престола. Если же он все-таки станет королем, то обогатит трон многими достоинствами интроверта.

Известный своей любовью к одиночеству, Альберт Эйнштейн — яркий пример того, как грубая действительность может ослабить

интровертов и умерить их потенциал. Денис Брайан в своей книге «Эйнштейн: жизнь» (Einstein: A Life) рассказывает, как будущему ученному было трудно учиться в немецкой школе в конце XIX века. «Он был тихим и отстраненным — сторонним наблюдателем». Из-за неспособности к зубрежке и странного поведения учителя считали его умственно отсталым и тупоголовым. Он никогда не отвечал на вопросы с ходу, как другие ученики, а всегда колебался. И что же? Если бы он продолжил учиться в немецкой школе, наука потеряла бы гениального ученого. К счастью (и по иронии судьбы), отсутствие деловой хватки у его отца обусловило переезд семьи в Италию. Майя, сестра Эйнштейна, была поражена переменой, произошедшей в брате всего за шесть месяцев. «Нервный, погруженный в себя мечтатель превратился в дружелюбного, общительного молодого человека с едким чувством юмора. Был ли тому причиной воздух Италии? Теплые, душевые люди? Его побег из того чистилища?» — задавалась она вопросом.

Позднее, пойдя в школу в Швейцарии, Эйнштейн сначала очень беспокоился, что там будет такая же удушающая атмосфера, как в Германии. «Но Альберт упивался расслабляющей обстановкой, царившей там: учителя свободно обсуждали с учениками самые спорные вопросы, вплоть до политики, что было немыслимо в Германии. Здесь поощряли учеников проводить собственные химические эксперименты, пусть даже с угрозой взрыва». Позже Эйнштейн говорил: «Дело не в том, что я такой умный. Просто теперь я больше времени занимаюсь какой-то проблемой».

Интроверты могут проявить свои таланты только в соответствующей обстановке. Стало быть, они вовсе не забиваются в угол. Однако выйти на сцену их побуждают совсем иные причины, чем экстравертов. Интроверты появляются в свете рампы, потому что туда их приводит поиск значимого для них дела, необычный талант или экстраординарные обстоятельства. Они с удовольствием поделили бы на порции блеск своей славы — очень уж много энергии она у них отнимает. Джулия Робертс — жизнерадостный интроверт. В интервью журналу Time она сказала, что, когда идут съемки фильма, она в перерывах всегда предпочитает вздремнуть. «Тогда весь оставшийся день со мной гораздо приятнее иметь дело», — объясняет актриса. Все интроверты, чья жизнь проходит на публике, должны находить время на отдых от суэты.

## Разбираемся с терминами: застенчивый, шизоидный, сверхчувствительный

*Не исключено, что способность быть самим собой всегда прививается.*

Патрисия Хэмпл

«Застенчивый», «шизоидный» и «сверхчувствительный» — эти неопределенные термины нередко используются как синонимы термина «интроверсия». Они не означают точь-в-точь то же самое, что интровертность, но, думаю, каждое из этих слов касается какого-то определенного аспекта личности. Рассмотрим подробнее каждый из них, чтобы несколько прояснить их значение. Как интроверты, так и экстраверты могут быть застенчивыми, шизоидными или чувствительными.

Интровертность — это здоровая способность человека настраиваться на восприятие внутреннего мира. Это конструктивное, творческое качество обнаруживается у многих независимых мыслителей, внесших свой вклад в развитие мироздания. Интроверты обладают социальными навыками, любят людей и получают удовольствие от определенных видов социального взаимодействия. Однако светская болтовня истощает их энергию, очень мало давая взамен. Интровертам доставляют радость беседы с глазу на глаз, а групповые виды деятельности чрезмерно возбуждают и энергетически опустошают их.

Застенчивость — это страх социального взаимодействия, чувство крайней неловкости, которое возникает у индивида, когда он находится в социуме. Застенчивость может иметь генетические корни (например, в высшей степени реактивный центр страха), но, как правило, чаще становится результатом соответствующего опыта, полученного в школе, семье и процессе общения с друзьями. У некоторых людей она то проявляется, то исчезает в зависимости от возраста и ситуации. Застенчивые люди могут чувствовать себя некомфортно и в беседах с глазу на глаз, и в группе. Застенчивость — не вопрос темперамента, это отсутствие уверенности в себе в социальных ситуациях. Страх перед тем, что могут подумать о вас другие, вызывающий повышенное потоотделение, дрожь и покраснение лица или шеи, сердцебиение, покрицание своих действий и уверенность, что люди над вами смеются. Это ощущение, что вы в одиночестве стоите в луче прожектора, и единственное ваше желание — провалиться сквозь землю. Застенчивость

не отвечает на вопрос, кто вы (как интровертность), — это представление о том, что о вас думают окружающие.

Таким образом, застенчивость поддается коррекции. Экстраверты, которым, чтобы зарядиться энергией, необходимо находиться среди других людей, очень сильно страдают от своей застенчивости. Но здесь есть положительный момент: овладев определенными моделями изменения поведения, вы сумеете побороть свою застенчивость в значительной степени. Эти схемы приведены в соответствующих книгах и практических пособиях. Попробуйте выполнить рекомендации, которые там даны. Они помогут.

Шизоидные типы постоянно находятся перед лицом болезненного выбора. Им нужны отношения с людьми, но они боятся углубляться в них. В большинстве случаев такие люди растут в травмирующей обстановке или атмосфере пренебрежения, уходят или отстраняются от общения, чтобы избежать боли от контактов с окружающими. Шизоидность — распространенное душевное расстройство. Слишком многие психотерапевты путают его с интровертностью и застенчивостью, но это вовсе не одно и то же.

## Интровертные личности

*Ой, Пух! Ты думаешь, это Слонопотам?*

Пятачок

Некоторые наши любимые персонажи книг и кино — интроверты. Вероятно, из-за того что очень многие писатели и актеры интровертны, они и к своей работе подключают интровертов. Просмотрите список и подумайте о таких качествах, как мудрость, способность мыслить самостоятельно, замечать детали, внимательно относиться к потребностям группы, уметь принимать трудные решения.

- Сова, Пятачок (застенчивые интроверты), а также Кристофер Робин из рассказов о Винни-Пухе.
- Жан-Люк Пикар и Советник Трои, «Звездный путь: Новое поколение».
- Эркюль Пуаро, детектив.
- «Мыслитель», скульптура Родена.
- Аттикус Финч, «Убить пересмешника».

Сверхчувствительность — эту черту характера часто называют шестым чувством. Такие люди исключительно восприимчивы, наблюдательны, обладают развитой интуицией, их проницательность намного выше, чем у большинства из нас. Они могут держаться в стороне от всяких социальных мероприятий, поскольку их ужасает перспектива быть захлестнутыми силой собственных эмоций. Сверхчувствительными могут быть как интроверты, так и экстраверты.

Если вы проходите курс психотерапии, убедитесь, что ваш врач понимает разницу между этими понятиями.

### **Виновен по всем пунктам, или Следует ли отбрасывать обвинения?**

Давайте теперь рассмотрим два самых распространенных «обвинения», предъявляемые интровертам, — эгоцентризм и необщительность. Нетрудно понять, почему мы, интроверты, кажемся поглощеными собственной персоной или безразличными, когда закрываемся от внешних стимулов, считая, что с нас довольно. Почему? Нам нужно сравнить внешний опыт с внутренним, чтобы принять новую информацию в соответствии со старой. Мы думаем: как этот опыт может повлиять на нас?

Интроверты вовсе не эгоцентричны, скорее наоборот. Наша способность фокусироваться на своем внутреннем мире и анализировать свои чувства и переживания позволяет нам лучше понять мир внешний. То, что кажется эгоцентричностью, на самом деле тот самый талант, благодаря которому мы понимаем, что значит ставить себя на место других.

Экстраверты тоже сосредоточены на себе, но по-другому. Им нравится общаться, им требуется компания, но в качестве мотива у них выступает необходимость возбуждения: зайдите меня, бросьте мне вызов, дайте что-нибудь, на что я смогу реагировать, — поскольку именно так они воспринимают общение. Учитывая, что у экстравертов меньше внутренних стимулов, чем у интровертов, им требуется получать их извне. Возможно, именно поэтому экстраверты подавляют интровертов: мы раздражаем их, так как они чувствуют, что мы устранимся, представляем для них угрозу, потому что не болтаем без умолку или не общаемся в их манере.

И сейчас мы подходим к еще одному значительному искажению истины относительно интровертов — мифу об их некоммуникабельности, асоциальности. Интроверты не асоциальны, они общительны, но по-другому. Интровертам не нужно много контактов, они предпочитают более тесные связи. Поскольку для общения с другими людьми нам требуется много энергии, мы неохотно тратим ее на социальные мероприятия. Вот почему мы не получаем удовольствия от праздных разговоров. Мы предпочитаем беседы по существу, в которых для нас есть пища и энергия. Такие беседы дают нам то, что исследователи состояния счастья называют «дозой счастья». Переваривая содержательные мысли, мы получаем приятное чувство удовлетворения и радости. Сохранение энергии — еще одна причина, по которой нам интересны окружающие, но иногда мы предпочитаем наблюдать за ними со стороны, а не непосредственно контактировать.

Экстравертные мозги выделяют немало «доз счастья», просто когда их обладатель находится в толпе или сидит на трибунах, вопя от радости, если любимая команда забивает гол. Иначе они не могут — умрут со скуки. Поскольку экстраверты заряжаются энергией от социальных источников и активной деятельности, им нравится находиться вне дома, порхать от одного развлечения к другому. Они говорят: «Только простимулируйте меня как следует, и я пошел». Повторяю: это всего лишь иной способ общения, а вовсе не лучший. Не берите на себя вину за темперамент. Вы не делаете экстравертам ничего плохого только потому, что устроены иначе. Отбрасывайте все подобные обвинения.

### **Погруженный в себя или размышляющий о самом себе?**

По иронии судьбы, склонность интровертов погружаться в себя считается недостатком, хотя, например, одна из главных задач психотерапевта при работе с новыми клиентами — научить их способности к самосозерцанию. Мы боремся, чтобы заставить их отстраниться от любой деятельности и понаблюдать за своими мыслями, чувствами и действиями. Без самосозерцания вы рискуете попасть в колесо повторяющегося поведения и вертеться в нем до бесконечности. По какой-то странной причине экстраверты, которые, как правило, менее склонны к самоанализу, чем интроверты, считаются более здоровыми людьми, даже в том, что касается психологии.

## Делимся своими мыслями

*Если природа хотела, чтобы мы больше говорили, чем слушали, ей следовало бы дать нам два рта и одно ухо.*

Автор неизвестен

Находясь в большинстве, экстраверты влияют в целом на культурные воззрения интровертов. Легкость в вербальном общении, свойственная экстравертам, пугает интровертов и подводит их к выводу, что им не следует высказываться. Доктор Бернардо Кардуччи, выдающийся исследователь застенчивости, в своей книге «Психология личности: воззрения, исследования и практическое применение» (Psychology of Personality: Viewpoints, Research, and Applications) утверждает: «Наши отцы-основатели были отвергнуты за религиозные убеждения, поэтому они приложили большие усилия, чтобы обеспечить нам свободу высказываний. Сегодня мы ценим смелость и индивидуальность. Говоруны теперь в почете, их сделали объектом подражания. Риторика, кураж и откровенность ныне превыше всего». Интересно, что под индивидуальностью в данном случае подразумеваются качества экстравертной индивидуальности. Ораторское искусство получило высокую оценку в большинстве западных сообществ. Вспомните такие популярные телешоу, как «Группа Мак-Лафлина», «Перекрестный огонь» или «Крепкий орешек». Верbalная дуэль — вот как называется эта игра.

Интроверты не говорят только ради того, чтобы что-то сказать. Высказываясь, они озвучивают свои мысли. Хотя иногда они воздерживаются даже от этого. Однажды несколько моих институтских подруг пошли выпить чаю. Джейми, умная, спокойная девушка, сказала: «На семинарах я позволяю себе только два комментария». «Но почему? — хором воскликнули мы. — Мы обожаем слушать твои рассуждения». Джейми очень удивилась. Она бы никогда не получила оценку собственных действий, если бы не упомянула о своей стратегии на семинарах. Она опасалась, как и многие интроверты, что отнимет слишком много времени у других, займет слишком много пространства. Мы же заверили ее, что хотим слышать ее ценные замечания.

В современном обществе на пьедестал почета возведены златоусты, они производят впечатление уверенных в себе и решительных людей. Интроверты же часто демонстрируют качества, в точности противоположные тем, которые свойственны неоценимым верховодам.

В результате между интровертами и экстравертами возникает пропасть, полная недопонимания и придирок.

## Почему «внутренники» не дают покоя «внешникам»

*Одна из величайших потребностей в Америке —  
найти творческое одиночество.*

Карл Сэндберг

По ряду причин «внутренники» порой чувствуют себя чужими — как будто наша ракета совершила посадку на другой планете — и часто остаются непонятыми. Интроверты меньше раскрываются сами и меньше объясняют свои действия. Поэтому они могут показаться отчужденными и загадочными. Как мы уже говорили, многие восхваляют достоинства экстраверсии, поэтому большинство экстравертов с подозрением взирают на тот дар, который интроверты несут миру. Как ни печально, мы часто сами не осознаём сделанного нами вклада в развитие человечества.

Рассмотрим кое-какие качества интровертов, усиливающие подозрения экстравертов. Когда будете изучать список, не забудьте, что интроверты могут приводить экстравертов в еще большее смятение, поскольку из-за приливов и отливов энергии кажутся непоследовательными. Сегодня их батареи заряжены, и они многословны и общительны, а завтра с трудом тянут лямку и не могут разговаривать вообще. Это может смущать и сбивать с толку их знакомых.

Скорее всего, интроверты:

- не дают энергии выйти наружу и не позволяют таким образом лучше узнать себя;
- поглощены собственными мыслями;
- колеблются перед тем, как что-то сказать;
- избегают толпы и стремятся к покойю;
- теряют представление о том, что делают другие;
- при знакомстве с людьми проявляют большую осторожность и участвуют только в тех мероприятиях, которые выбирают сами;

- не раздают идеи направо и налево; не высказываются, пока не спросят их мнения;
- становятся напряженными, если у них недостаточно времени побывать наедине с собой или их беспокоят;
- размышляют и действуют осторожно;
- на лице у них мало отражаются мысли или реакция на происходящее.

Этот список позволяет понять, почему экстраверты считают нас немного таинственными существами. Пропасть непонимания расширяется под действием трещин, возникающих из-за трех основных различий между интровертами и экстравертами.

### 1. Интроверты думают и говорят иначе

Экстраверты думают и говорят одновременно. Это дается им без усилий. Фактически ситуация или явление становятся им более понятны, когда они рассказывают о них вслух. Интровертам же, наоборот, требуется время на раздумья, они не судят о том или ином предмете спонтанно, разве что он им уже знаком. Интроверты могут показаться экстравертам осторожными или пассивными. Экстравертам настолько свойственно высказываться без подготовки, что они нередко настороженно относятся к молчаливым интровертам. Когда интроверты в разговоре колеблются, экстраверты могут испытывать нетерпение. «Ну же, выскажись наконец, — думают они. — И почему это они не могут увереннее выражать свое мнение? Что они пытаются скрыть?» Иногда экстравертам кажется, что интроверт утаивает какую-либо информацию или мысль. После одного собрания, например, меня обступили несколько знакомых-экстравертов и начали спрашивать, почему я не участвовала в обсуждении и не выразила свое мнение.

Я никогда не понимала, почему все считают, что я что-то скрываю. Но, как уже отмечалось, мне говорили, что я «тайная». С моей точки зрения, когда я говорю — я имею в виду именно то, что говорю. Я высказываю свои мысли, свое мнение вслух. Но, по-видимому, экстравертам кажется, что я делаю это невозможно долго, поэтому они думают, что я намеренно что-то утаиваю.

Экстравертам нужно понять, что интровертам требуется время, чтобы сформулировать и выразить свое мнение. Однако им также следует иметь в виду и то, что, если интроверты имеют четкую точку

зрения по какому-то вопросу или много знают по данной теме, то — берегись! Прежде тихий «внутренник» будет сгорать от нетерпения и желания высказаться.

### **Погруженный в язык**

*Насколько легче критиковать, чем рассуждать правильно.*

Бенджамин Дизраэли

Когда какие-нибудь представления глубоко укореняются в культуре общества, они проникают в язык. Наш язык отражает ценности и убеждения, за которые мы держимся и которые «держат» нас. Я посмотрела, как объясняется слово «интровертность» в нескольких словарях и одной энциклопедии. В «Психологическом словаре» это понятие определяется как «...направленность внутрь себя. Интроверт озабочен собственными мыслями, избегает социальных контактов, склонен отворачиваться от реальности». «Международный психологический словарь» утверждает, что «...основные черты личности интроверта — озабоченность собственным "я", некоммуникабельность, пассивность». В «Новом коллегиальном словаре Вебстера» интровертность трактуется как «...состояние или склонность к полной или преобладающей сосредоточенности на собственной ментальной жизни и всецелый интерес к ней». А теперь держитесь! Согласно «Энциклопедии Нового мира Вебстера», интроверт — это «...нелюдим, склонный к самокопанию, эгоист, любующийся самим собой, отшельник, волк-одиночка, индивидуалист». Когда читаешь такие тексты, так и представляешь себе эдакого мизантропа, удалившегося в лесную чащу подальше от глаз людских! А что же говорится в тех же источниках по поводу экстравертности? Прочитав написанное, немедленно понимаешь, почему большинство из нас чувствуют неловкость из-за собственной интровертности. В «Психологическом словаре» сказано: «...склонность личности к внешним проявлениям; экстраверт социален, человек действия; его поступки обусловлены внешними событиями». В «Международном психологическом словаре» утверждается: «...для экстраверта характерен интерес к внешнему миру, в частности: уверенность, общительность, самоутверждение, стремление к сенсации, чувство превосходства». В «Новом коллегиальном словаре Вебстера» мы читаем: «...характеризуется удовлетворенностью тем, что находится вне собственного "я", дружелюбием, открытостью». Наконец, в «Энциклопедии Нового мира Вебстера» экстраверт определяется как: «...личность, обращенная к другим, с развитым стадным чувством, душа компании, работает на публику».

## 2. Интровертов не замечают

Когда экстраверту кажется, что интроверт не хочет вступить в беседу или же говорит медленно, он перестает его занимать. Экстраверты могут счесть (интроверты, впрочем, тоже), что интровертам больше нечего добавить к сказанному. Интроверты не любят перебивать других, поэтому могут произнести что-то тихим голосом, без нажима. Бывает, что замечания, сделанные интровертами, слишком глубоки для общего культурного уровня собеседников, и поскольку из-за этого они чувствуют себя неловко, то попросту игнорируют их. Потом кто-то другой может сказать то же самое, и отклик на его слова будет весьма значительным. В результате интроверт чувствует, что его не замечают. Это разочаровывает его и приводит в смятение.

На первый взгляд кажется, что интроверты не предоставляют никакой информации о ментальных механизмах своего внутреннего «я». Во время общественных мероприятий их лица могут оставаться беспристрастными и не выражать никакого интереса к происходящему. Если их не переполняют эмоции или им действительно неинтересно (например, когда разговор слишком легковесен), они, как правило, просто размышляют об услышанном. Если их спросят, они поделятся своими мыслями. За годы работы с клиентами-интровертами я научилась спрашивать, что они думают и чувствуют. Почти всегда они говорят что-то такое, что расширяет тему беседы. Но их лица по-прежнему остаются непроницаемыми, и я понятия не имею, слушают они меня или находятся мыслями где-то далеко. Часто группа может начать вытеснять интровертов из своего круга, если не может установить с ними зрительного контакта и не получает от них подтверждения, что они слушают.

## 3. Интроверты заставляют экстравертов остановиться и подумать

Третья причина недоверия экстравертов к интровертам состоит в том, что мы, интроверты, делаем нечто такое, что экстравертам очень не нравится: мы смеем предлагать им перестать суетиться и подумать, прежде чем налететь на препятствие. Экстравертов до крайности нервирует предложение слегка затормозить бег, составить план действий, проанализировать возможные последствия и лучше сосредоточиться на поставленной задаче. Экстраверты уже представляют проект осуществленным — например, мысленно видят посаженные во дворе

цветы и готовы немедленно отправиться в питомник, чтобы купить их. Они подобны лошадям на скачках: издают громкое ржание и брыкаются, когда жокей натягивает поводья. Неторопливые интроверты, наоборот, любят приостановиться и понюхать розы. «Давайте сначала осмотрим двор и подумаем, как посадить цветы», — говорят они. Заставить их двигаться побыстрее — все равно что пытаться ускорить шаг черепахи. Если вы зажжете спичку и поднесете огонь ей под брюшко, она все равно не пойдет быстрее. «Внутренники» и «внешники» определенно гладят друг друга против шерсти.

## Порицаемые и оклеветанные

*Человеку свойственно заблуждаться, но еще более свойственно — возлагать свою вину на другого.*

Роберт Годдард

В детстве интроверты очень страдают от того, что их сравнивают с экстравертами. Большинство интровертных детей постоянно улавливают явные и скрытые намеки на свою неполноценность. Они чувствуют, когда их порицают («Почему этот ребенок не может быстро ответить на вопрос?») и несправедливо осуждают («Возможно, потому что он не очень умен»). Сорок девять из пятидесяти опрошенных мной интровертов считали, что их упрекали и незаслуженно оговаривали за то, что они такие, какие есть. Однако номер пятидесятый, Грэг, министр, так не считал.

Однажды я услышала, как Грэг совершенно спокойно отозвался о себе как об интроверте, и попросила его дать мне интервью для этой книги. Я хотела выяснить, почему собственная интроверсия, казалось, совершенно не бескураживала его. Оказывается, он вырос в семье интровертов, поэтому ему не приходилось чувствовать себя рыбой, вытащенной из воды. В Грэге рано развилось основополагающее чувство принятия самого себя, и он смог разработать для себя сбалансированный интровертированный образ жизни.

Этот пример доказывает, насколько важна среда, в которой растет интроверт, для формирования его личности. К сожалению, большинство из нас растут в семьях, где не принимают интровертных качеств и не заботятся об их воспитании.

Дети-интроверты, как правило, со всех сторон постоянно слышат громкие и четкие заявления о том, что с ними не все в порядке. В одном исследовании, проведенном три раза, причем с одними и теми же результатами, интровертов и экстравертов спрашивали, каким, в их представлении, было бы идеальное «я» — экстравертное или интровертное. Им также задали вопрос, каким они видят идеального руководителя: интровертом или экстравертом. Отражая предрассудки нашей культуры, и те и другие ответили, что предпочитают обладать экстравертным «я» и, по их мнению, наилучший руководитель — экстраверт. Мы живем в культурной среде, вскармливающей и превозносящей экстравертность, и, безусловно, привыкли считать, что нам следует быть экстравертами.

### **Порицание вызывает чувство вины и стыда**

Я работала со многими умными клиентами-интровертами, которые были убеждены в том, что у них есть какой-то фундаментальный дефект и отсутствует какое-то важное свойство интеллекта. Положение усугубляло чувство стыда и вины. Люди часто считают эти понятия взаимозаменяемыми, на самом же деле это разные чувства, хотя эту разницу порой и трудно определить.

Стыд — это крайне унизительное, болезненное чувство; оно прилипает к телу, как будто вас полили смолой и обвалили в перьях. От этого липкого, неприятного ощущения очень трудно избавиться. Понять, что вы испытываете стыд, можно по следующим признакам:

- побуждение съежиться или спрятаться;
- желание исчезнуть;
- чувство, что все тело костнеет;
- ощущение, что говорить труднее, чем обычно.

Стыд имеет отношение к ощущению собственной личности. Мы испытываем стыд, когда думаем, что недостойны чего-то или обладаем каким-то изъяном. В результате нас одолевает состояние беспомощности и безнадежности. Стыд вынуждает нас избегать других людей.

Для описания стыда есть множество выражений: мне хотелось спрятаться от стыда. Как тебе не стыдно. Сгореть со стыда. От стыда под землю провалиться. Стыд — омерзительное чувство. Он душит

радость от сопричастности других к нашему внутреннему миру. Мы испытываем слишком сильное волнение, чтобы мочь показать себя, и вынуждены продолжать прятаться.

Стыд — сложное чувство, приводящее в смятение, и, чтобы вызвать его, нужно создать строго определенные условия, подобно тому как особые атмосферные условия необходимы для того, чтобы небо раскололось от вспышки молнии и раскатов грома. Чтобы человек испытал стыд, он должен поделиться с окружающими чем-то глубоко личным. Представьте, что вы показываете другу предмет своей гордости — то есть намереваетесь принести себя в жертву, чтобы быть замеченным. Если вместо похвалы на его лице появится гримаса отвращения, гнева, неодобрения или равнодушия, вы почувствуете единственное желание — спрятаться. Иными словами, стыд.

Хотя чувство стыда доставляет дискомфорт любому человеку, оно вдвое губительно для интровертов, поскольку у нас очень мало ресурсов, чтобы успокоить самих себя. Мы, скорее всего, затаимся и не будем долго показываться на свет Божий. Это большая потеря для всех.

Чувство вины — гораздо менее сложная эмоция, связанная с нашими поступками. Вина — это неприятное, ноющее ощущение, свидетельствующее о том, что вы совершили нечто не слишком благовидное.

Мы часто чувствуем себя виноватыми, когда причиняем кому-то вред или нарушаем какое-то правило или нормы и беспокоимся о том, чтобы об этом никто не узнал. Чувство вины побуждает нас признаваться в проступке и стремиться возместить ущерб.

Когда чувство вины слишком сильно, оно заставляет интровертов уйти в себя. Они могут испытывать угрызения совести по целому ряду причин. Многие интроверты глубже видят картину взаимосвязей между людьми, поэтому беспокоятся из-за того, как их действия могут повлиять на окружающих. Интровертам также может казаться, что если им что-то мешает, например их перебивают, то это же мешает и остальным. Поскольку обычно они весьма наблюдательны, то могут чувствовать вину за малейшую невежливость. Они постоянно беспокоятся о том, что плохо обращаются с другими людьми, хотя на самом деле это не так. Более того, чтобы не причинить вреда ближнему, интроверты иногда еще больше отдаляются от мира и еще стремительнее теряют таким образом собственную удовлетворенность жизнью. А общество даже не понимает, какую лепту внесли интроверты в его благороденствие.

## Противоядие от чувства вины и стыда

*Повсюду чувства — будьте милосердны.*

Дж. Мазаи

Умение управлять чувствами стыда и вины очень важно для интровертов, в противном случае они рисуют большую часть жизни быть несчастными. Чтобы вернуть себя в нормальное русло, воспользуйтесь следующими советами.

- Если чувствуете вину, постарайтесь понять, действительно ли вы кого-то обидели. Иногда нам только кажется, что мы нанесли обиду другому человеку, хотя на самом деле это не так. Например, интроверты не любят перебивать других. И если им приходится вступить в разговор, прервав кого-то на полуслове, они очень переживают. Но многие абсолютно не возражают против того, чтобы их перебивали. Поэтому, прежде чем считать, что вы ответственны за причиненное другому огорчение, узнайте, так ли это, у самого человека. Возможно, он вовсе не отреагировал подобным образом. Скажите себе: «Мне немножко не по себе, ведь, вступив в разговор, я перебил Джейн. Но она, честно говоря, не выглядит огорченной. Значит, все в порядке».
- Если вы кого-то обидели, искренне извинитесь перед этим человеком. А потом продолжите разговор: «Джейн, извини, что пришлось перебить тебя. О чём ты говорила?» Основное противоядие от чувства вины — извинение. Все мы совершаляем ошибки. Прощайте себя за них.
- Если вы испытываете удручающее, липкое чувство стыда, пострайтесь определить, что могло его вызвать. Например, если коллега задает вам вопрос на совещании и вы хотите ответить, но не можете придумать, что сказать, такая ситуация может обусловить появление чувства стыда. Вы почувствуете желание спрятаться. «Я не хороший, я не умный», — думаете вы. Стоп! Скажите себе: «У меня так работает голова. Я не всегда сразу нахожу ответ. Альберт Эйнштейн тоже терялся, когда ему задавали вопрос. Я могу объяснить коллеге, что мне надо обдумать вопрос, а потом к нему вернуться». И пусть все идет своим чередом. Основное противоядие от чувства стыда — высокая

самооценка. Убедите себя, что у вас нет никаких изъянов и в вашем поведении нет ничего неправильного. Просто голова у вас устроена по-другому, вот и все. Размышлять — полезное занятие. Хорошо быть самим собой.

## Измерение температуры темперамента

*Обладайте большими устремлениями, умеренными ожиданиями и маленькими потребностями.*

Герберт Стайн

Чем более вы интроверты, тем выше вероятность, что вы постоянно испытываете стыд и вину по поводу того, кто вы такой. И наверняка чувствуете, что вас не понимают; вы даже сами себя не понимаете. Эти переживания могут вынудить вас уйти в себя. Существуют две методики, которые помогут вам не зайди на этом пути слишком далеко. Первая — научиться применять описанные выше противоядия от чувства вины и стыда. Вторая — научиться измерять температуру своего темперамента. Подобно тому как вы смотрите на столбик ртути на термометре, чтобы оценить, холодно или жарко на улице, так же вы можете привыкнуть мерить температуру своей энергии, причем оценивать ее можно каждый день. Таким образом вы отрегулируете свой день, или неделю, или жизнь, чтобы поддерживать энергетический баланс и стать уверенным в себе интровертом, менее подверженным переутомлению. Не допускайте пустоты в голове или ощущения, что окружающие стыдят или порицают вас. Давайте попробуем это сделать.

Вас навестила тетя Вера? Она ходит за вами по дому, болтая без умолку, и так продолжается уже неделю? Отметьте, что вы чувствуете. Налитые свинцом руки? Звон в голове? Измученность? Ощущение, будто ваши ноги залили бетоном? Если да, то вам нужно распределить время таким образом, чтобы в течение всей недели у вас было много коротких перерывов, во время которых вы будете восполнять свою энергию. Или же, наоборот, вы провели выходные, уединившись в стенах своего дома? В теле ощущается бодрость. Всевозможные планы рождаются в голове. Вам не терпится действовать. Самое подходящее время сделать то, что вы давно откладывали.

Очевидно, в большинстве случаев уровень энергии будет не так легко определить, поэтому вы можете задать себе следующие вопросы:

- Каков мой уровень психической энергии? Я настороже? Беспокоюсь? Голова пустая?
- Каков уровень энергии всего организма? Я измотан? Свеж? Полон сил?
- Ощущаю ли я перевозбуждение? Недостаточное возбуждение?
- Что мне предстоит сделать сегодня? А что не обязательно делать?
- Могу ли я сделать что-то дополнительно, если у меня хватит сил?
- Могу ли я отложить что-то, если мне не хватит горючего? Если энергии больше нет?
- Могу ли я внести дополнительные перерывы в свой график?
- Нужно ли мне время, чтобы побывать одному?
- Как мне следует провести это время (почитать, поспать, посторять у окна, просто посидеть спокойно дома, послушать музыку, посмотреть телевизор)?
- Может ли принести пользу какая-то внешняя активность (встреча с друзьями, поход на выставку)?
- В чем я нуждаюсь именно сегодня?

Если вы привыкнете анализировать свое состояние и проверять уровень психической энергии, то научитесь измерять температуру своего темперамента. Если кто-то попросит вас сходить за китайской едой, вы станете чувствовать себя увереннее, говоря «да», если зарядились энергией. А если ее вам не хватает, будете в состоянии сказать «нет», не ощущив при этом вины, или стыда, или страха, что уже никогда не сможете выйти из дома, поскольку теперь знаете, что согласитесь выполнить просьбу в следующий раз, когда ваши батареи будут заряжены энергией до отказа.

### *О чем поразмышлять*

- Даже среди тех, кто постоянно на виду, есть интроверты.
- Интроверты не обязательно застенчивы, шизоидны или сверхчувствительны.
- Большинство интровертов подвергали порицанию, стыдили и несправедливо критиковали. Научитесь применять противоядия.
- Научитесь измерять температуру своего темперамента.