

Мэрти Ольсен Лэйни

Непобедимый интроверт: как преуспеть в экстравертном мире

The Introvert Advantage: How to Thrive in an Extravert
World

by Marti Olsen Laney

Перевод с английского Е. Богдановой

Оформление художника С. Ляха

Лэйни М. Непобедимый интроверт: как преуспеть в экстравертном мире. —

М.: Изд-во Эксмо, 2003. — 384 с.

ISBN 5-699-04490-6

ББК 88.37 (7 США)

© 2002 by Marti Olsen Laney

© Перевод. Е. Богданова, 2003

© Издание на русском языке. Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2003

*(Собрано на основе найденных в Сети электронного перевода в
формате «.exe» и электронного оригинала в формате «.mobi».)*

Об этой книге

Увлекательная, полезная, глубокая книга... Прочитав её, интроверты обретут новое видение своей природы и научатся действительно управлять своей жизнью.

Д-р Филип Зимбардо, президент
Американской психологической
ассоциации

Вы прячетесь в свою скорлупу, когда вокруг происходит одновременно слишком много событий? Заряжаетесь энергией только тогда, когда остаётесь в одиночестве? Из вас слова клещами не вытянешь на многолюдных сборищах? Вы замечаете мельчайшие детали, на которые другим обратить внимание даже не приходит в голову? Лучший праздник для вас — круг самых близких друзей, а не шумная вечеринка? Поздравляем! Вы ИНТРОВЕРТ! И это совсем не так плохо, как многие привыкли думать. Автор книги, известный психолог, с успехом доказывает, что, вопреки общепризнанному мнению, существование даже «самого интровертного» интроверта гораздо комфортнее и благополучнее, чем подавляющего большинства экстравертов, и, воспользовавшись теми преимуществами, которые предоставляет ваш характер, вы с огромным успехом сможете реализовать себя на любом поприще, оставив позади команду самых ярко выраженных экстравертов!

В мире увлечения экстремальными видами спорта, преклонения перед поп-звёздами, массового потребления разоблачающих и шокирующих журналистских сенсаций интроверту, человеку, чей взгляд всегда обращен внутрь себя, существовать совсем непросто.

А шансов добиться успеха в жизни, казалось бы, и того меньше. Но, как считает Марти Ольсен Лэйни, миф о несостоятельности интровертов сегодня уже полностью опровергнут!

Именно интроверты способны противостоять любым невзгодам и одерживать победы в экстравертном мире, используя уникальные преимущества своей личности.

Призовите скрытую в глубине вашей личности силу!

От автора

Посвящение

*Чувствовать благодарность и не
выразить её — всё равно что
завернуть подарок в бумагу и не
подарить.*

Уильям Уорд

Майклу, моему мужу, с которым мы вместе уже тридцать восемь лет. Это ты втянул меня в экстравертный мир и расширил границы моей вселенной. Я посвящаю тебе эту книгу — ты научил меня не задерживать дыхание во время долгого и трудного процесса её рождения. Я награждаю тебя Высшей Медалью Супружеской Доблести за проявленное терпение: много часов ты слушал страницу за страницей об интровертах (дольше, чем любому смертному экстраверту следует слушать). И последнее, но не менее важное: спасибо за то, что готовил мне еду, когда я днями и ночами сидела перед компьютером и долбила по клавишам.

Моим дочерям и их семьям. Я очень вас люблю, вы обогатили мою жизнь во всех её проявлениях: Тинне, Брайану, Алисии и Кристоферу ДеМеллье, Кристен, Гэри, Кейтлин и Эмили Паркс.

Я также посвящаю эту книгу всем моим клиентам: им хватило смелости впустить меня в свою жизнь.

Все рассказы, истории и события взяты из моего личного опыта или из жизни моих клиентов, или людей, у которых я брала интервью, или посетителей моих семинаров или презентаций. Однако я изменила имена и некоторые другие детали, чтобы оградить их право на неприкосновенность личной жизни.

Благодарности

*Я хотела бы поблагодарить всех,
кого встретила на своём
жизненном пути.*

Морин Стэплтон

В рождении любой книги участвует множество людей. Я хочу поблагодарить мою дорогую подругу Валери Хантер, которая верила, что я умею писать книги, задолго до того, как я начала это делать. Сильвию Кэри — за то, что она поверила в идею книги и дала мне бесценные советы о том, как сделать первые шаги. Моего агента Андреа Педольски — за понимание необходимости появления этой книги и постоянную поддержку в тяжёлой работе. Благодарю Питера Уоркмена и Сэлли Ковальчик, которые понимали, что интровертам необходима книга о них самих. Моих редакторов Марго Эррера и Китти Росс — успешно пробиравшихся сквозь дебри моей правополушарной рукописи и распутывавших клубки предложений своими левополушарными умами. Тиа Маджинни, которая, подозреваю, обладает экстрасенсорным даром, позволяющим ей расшифровывать стрелки, помарки и кляксы в тексте. Спасибо всем работникам издательства Workman Publishing, трудившимся над книгой до самого конца.

Особо хочу поблагодарить всех интровертов, которых я опрашивала специально для целей книги. А также пытливых исследователей и учёных из разных областей науки — эти люди посвятили свои жизни тому, чтобы понять, какие мы сложные существа.

Предисловие

*Счастье состоит главным
образом в том, чтобы мириться
со своей судьбой и быть
довольным своим положением.*

Эразм Роттердамский

В детстве я часто сама себя ставила в тупик. Во мне было столько непонятных противоречий. Странное, непонятное существо! Я так плохо училась в первом и втором классе, что учителя хотели оставить меня на второй год, а в третьем классе стала учиться прекрасно. Временами я могла без умолку оживленно болтать, делать остроумные, уместные замечания. На самом деле, если я хорошо знала предмет разговора, то могла заговорить собеседника до смерти. А временами, когда мне хотелось что-то сказать, в голове была пустота. Иногда на уроке мне хотелось поднять руку, чтобы ответить — таким образом я могла на 25 процентов улучшить свои отметки, — но, когда меня вызывали, все мысли мгновенно улетучивались. Внутренний экран гас, хотелось спрятаться под парту. Потом ещё бывали случаи, когда мои ответы облекались в какую-то неясную форму, я запинаясь, и учителям казалось, что я знаю меньше, чем оно было на самом деле. Я придумала кучу разнообразных способов избегать взгляда учительницы, когда она осматривала класс в поисках, кого спросить. Я не могла положиться на саму себя, поскольку никогда не знала, как отреагирую на вопрос.

Ещё больше меня смущало, что, когда я всё-таки высказывалась вслух, окружающие нередко говорили, что я отвечала хорошо и чётко. А иногда мои одноклассники обращались со мной так, как будто я была умственно отсталой. Сама я не считала себя глупой, но и не казалась себе образцом остроумия.

Особенности моего мышления смущали меня. Было непонятно, почему так часто я оказывалась сильна задним умом. Когда я высказывала своё мнение по поводу происшедшего некоторое время назад, учителя и друзья довольно раздражённо спрашивали, почему я не сказала этого раньше. Они, видимо, считали, что я намеренно скрываю свои мысли и чувства. Я же сравнивала мыслеобразование у

себя в голове с недоставленным в пункт назначения багажом, который догоняет вас позже.

Время шло, и я стала считать себя тихоней: она всегда молчит и всё делает украдкой. Много раз бывало, что я говорила, а никто не реагировал на мои слова. А потом кто-нибудь другой мог сказать *то же самое*, и к его словам относились с вниманием. Мне стало казаться, что в моей манере говорить было что-то не так. А в другой раз, когда люди слышали, как я говорю или читаю то, что написала, они смотрели на меня с выражением крайнего удивления. Подобное случалось так часто, что этот взгляд я узнавала сразу. Казалось, они хотели сказать: «Ты это написала?» Их реакцию я воспринимала со смешанными чувствами: с одной стороны, мне нравилось, что меня признавали, а с другой — я ощущала, что внимания было как-то слишком много.

Общение с людьми тоже вносило много смятения. Мне нравилось быть среди людей, и людям я как будто нравилась, но сама мысль о необходимости выходить из дому приводила меня в ужас. Я расхаживала взад и вперёд, размышляя, идти на приём или вечеринку или нет. И наконец пришла к выводу: я — социальная трусиха. Иногда я чувствовала себя неловко, стеснённо, а иногда всё было в порядке. И даже прекрасно проводя время в обществе, я поглядывала на дверь и мечтала о том моменте, когда наконец смогу надеть пижаму, залезть в постель и расслабиться с книжкой.

Ещё одним источником страданий и разочарований была нехватка энергии. Я быстро уставала. Мне казалось, что у меня нет той выносливости, которой отличались все мои друзья и члены семьи. Уставая, я медленно ходила, медленно ела, медленно говорила, делала мучительные паузы в разговоре. В то же время, если я отдохнула, то могла перескакивать с одной мысли на другую с такой скоростью, что собеседники не выдерживали натиска и искали возможности ретироваться. И, действительно, находились люди, которые считали меня исключительно энергичной. Поверьте, это было совершенно не так (и до сих пор не так).

Но, даже следуя медленным шагом, я брела и брела вперёд, пока в большинстве случаев не добивалась того, чего хотела в жизни. Прошли годы, прежде чем я поняла, что все мои непонятные противоречия на самом деле имели смысл. Я была обычным интровертом. Это открытие принесло мне такое облегчение!

Вступление

*Демократия не сможет выжить,
если её не будет направлять
творческое меньшинство.*

Харлан Ф. Стоун

Помните, как в раннем детстве мы сравнивали пупки? Тогда считалось, что лучше быть «внутренником», чем «внешником». Никому не хотелось иметь торчащий пупок, и я радовалась, что мой сидит внутри живота.

Позже, когда слово «внутренник» у меня в голове заменилось словом «интроверт», а «внешник» трансформировался в «экстраверта», ситуация изменилась на противоположную. Экстраверт был «хороший». Интроверт — «плохой». И поскольку, как бы я ни старалась, мне не удавалось приобрести качества экстраверта, я стала думать, что со мной что-то не так. Мне многое было непонятно в себе. Почему я чувствовала себя подавленной в обстановке, вызывающей восторг у других? Почему, делая что-то вне дома, я чувствовала, как будто мне не хватает воздуха? Почему я ощущала себя рыбой, выброшенной из воды?

Почему экстравертов считают образцом для подражания?

Наша культура высоко ценит и вознаграждает экстравертные качества. Американская культура зиждется на твёрдых устоях индивидуализма и важности высказывания гражданами своих мыслей. Мы ценим действие, скорость, конкуренцию и энергию.

Неудивительно, что люди настроены против интровертности. Мы живем в условиях культуры, которая негативно относится к размышлениям и одиночеству. «Выходить из дома» и «просто делать» — вот идеалы нашей культуры. Социальный психолог д-р Дэвид Майерс в своей книге «Погоня за счастьем» говорил, что счастье — это вопрос обладания тремя качествами: высокой самооценкой, оптимизмом и экстравертностью. Д-р Майерс основывал свои выводы на тех исследованиях, которые «доказывали», что экстраверты «счастливее». Эти исследования исходили из того, что участники должны соглашаться или не соглашаться с такими утверждениями, как: «Мне нравится быть с другими людьми» и «Другим со мной

интересно». Интроверты описывали счастье не так, как экстраверты, поэтому возникло предположение, что они несчастны. Для них заявления типа «Я знаю самого себя», или «Мне хорошо в том качестве, в каком я есть», или «Я свободен идти собственным путём» являются признаками удовлетворённости. Но их реакции на подобные утверждения не спрашивали. Должно быть, вопросы для этих исследований разрабатывал экстраверт.

Если подразумевается, что экстравертность — это естественный результат здорового развития личности, то интровертность не может быть ничем иным, как «опасной противоположностью». Получается, что интроверты не могут добиться соответствующей социализации. Они обречены на несчастье общественной изоляции.

Отто Крегер и Дженет Тесен — консультанты-психологи, и в своей работе они пользуются индикатором типов Майерс–Бриггс. В книге «О типе личности» они обсуждают незавидное положение интроверта: «Интровертов в три раза меньше. В результате они должны вырабатывать в себе дополнительные навыки, которые помогут им справиться с огромным давлением со стороны общества, требующего от них «соответствия» всем остальным людям. Интроверт находится под давлением необходимости реагировать на внешний мир и соответствовать ему каждый день, практически с момента пробуждения».

Мне кажется, что следует немного выровнять игровое поле жизни. Экстраверты вовсю разрекламированы. Пришло время наконец, чтобы интроверты осознали, насколько они уникальны и необычны. Мы созрели для культурного сдвига в сознании в сторону признания интровертности. Мы можем перестать подстраиваться и соответствовать. Нам нужно ценить себя в том качестве, в каком мы есть. Эта книга призвана помочь нам добиться этого. В ней вы познакомитесь с тремя основными моментами: 1) как определить, интроверт вы или нет (возможно, вы удивитесь); 2) как понять и оценить преимущества, которыми обладает интроверт; 3) как с помощью многочисленных полезных советов и инструментов вы можете выпестовать собственную неповторимую натуру.

Со мной всё в порядке, просто я — интроверт

*Что за приятный сюрприз —
обнаружить наконец, как не
одиноко может быть в
одиночестве.*

Эллен Бёрстин

Когда мне исполнилось тридцать лет, я переменяла профессию. Раньше я была библиотекарем в детской библиотеке, но потом меня увлекла психотерапия (как вы можете заметить, это два интровертных занятия, требующих навыков социального общения). Хотя многое было мне интересно в профессии библиотекаря, однако мне хотелось работать с людьми на личном уровне. Помочь другим развиваться, облегчить людям становление личности, чтобы они могли жить полноценной жизнью, — в этом я видела для себя достойную задачу. Учась в аспирантуре, я во второй раз столкнулась с феноменом интровертности как с совершенно особым типом темперамента или образом жизни. Целью моей диссертации было проанализировать ряд тестов на определение типа личности. По ним получалось, что я интроверт. Меня это тогда очень удивило. При обсуждении результатов тестов с преподавателями я подняла этот вопрос. Мне объяснили, что интронертность и экстравертность — это противоположные концы некоего энергетического континуума. Наше местоположение на этом континууме предопределяет способ, которым мы черпаем энергию. Люди на интровертном конце континуума, чтобы зарядиться энергией, уходят вглубь себя. Те же, кто находится на экстравертном конце, обращаются за энергией к источникам извне. Фундаментальная разница в способах черпать энергию просматривается практически во всём, что мы делаем. Мои преподаватели подчеркивали положительные аспекты каждого темперамента и объясняли, что и тот, и другой нормальны — просто они разные.

Концепция разных требований к источникам энергии вызвала у меня соответствующий отклик. Я начала понимать, почему мне нужно побыть одной, чтобы «подзарядиться». Я перестала испытывать чувство вины за то, что время от времени хочу побыть без детей. И в конечном итоге эта концепция разбудила во мне понимание собственной нормальности: со мной всё в порядке, просто я — интроверт.

Когда я начала глубже понимать сильные и слабые стороны интровертов, я стала меньше стыдиться самой себя. Узнав о соотношении экстравертов и интровертов — три к одному, — я поняла, что живу в мире, созданном для «внешников». Неудивительно, что я чувствовала себя как рыба без воды. Я жила в море экстравертов!

Я также начала прозревать, почему так ненавижу эти объединённые совещания для персонала, на которых должна присутствовать каждую среду по вечерам в консультационном центре, где проходила интернатуру. Я поняла, почему редко выступаю на групповых обсуждениях и почему чувствую в голове туман, когда оказываюсь в помещении, где много людей.

Интроверт, живя в мире, приспособленном для экстравертов, испытывает постоянное давление. Психолог Карл Юнг разработал теорию об интровертах и экстравертах, в которой высказывал предположение: нас влечёт к противоположности, которая дополняет и усиливает недостающие нам качества, поэтому и привлекает нас. Он считал, что интровертность и экстравертность подобны двум химическим элементам: когда они образуют соединение, каждый трансформируется под воздействием другого. Он также предполагал, что в соединении с противоположным темпераментом мы естественным образом начинаем ценить те качества другого типа личности, которых недостаёт нам самим. Эта концепция применима не ко всем, но она, безусловно, подтверждается, когда речь идет о моём браке продолжительностью в тридцать восемь лет.

Сначала мой муж Майк не понимал интровертности во мне, а я не могла проникнуть в суть его экстравертности. Вспоминаю, как мы вдвоём поехали в Лас-Вегас. Это случилось сразу после нашей свадьбы. Я брела через залы казино, в голове было пусто. Разноцветная пляска цветов и огней ослепляла меня. Металлическое звяканье монет в жестяных ящиках доносилось со всех сторон и тяжёлым молотом било меня по голове. Я всё спрашивала Майка: «Когда же мы дойдем до лифта?» (Это такая хитрость в Лас-Вегасе: вас заставляют пройти через лабиринт комнат со сверкающими автоматами, окутанными табачным дымом, прежде чем вы доберётесь до лифта и попадёте к себе в номер — оазис спокойствия и тишины.)

Мой муж, экстраверт, был готов крутиться и вертеться там часами. Щеки у него порозовели, глаза сверкали — чем больше шума и действия, тем больше он возбуждался. Он не понимал, почему я стремилась скорее попасть в номер. А я стала зелёной, будто объелась гороха, и чувствовала себя, как та форель во льду, которую я видела

однажды на прилавке рыбного рынка. Но рыба-то, по крайней мере, лежала.

Когда я проснулась, на постели были разложены двести серебряных долларов — их выиграл Майк. Всё-таки экстраверты очаровательны. И они хорошо дополняют нас, интровертов. Они помогают нам выходить из дому, людей посмотреть, себя показать. А мы помогаем им замедлить бег.

Почему я написала эту книгу

*Вперёд, чтобы увидеть свет
вещей. Природа будет вам
Наставницей.*

Уильям Вордсворт

Однажды мы с Джулией, моей клиенткой-интровертом, устроили «мозговую атаку». Мы разрабатывали варианты проведения ею учебных семинаров. «Я в ужасе от одной мысли об этом», — призналась она. Мы придумали в помощь ей целый ряд стратегий, но, когда Джулия собралась уходить, она опустила голову и напряжённо заглянула мне в глаза. «Всё-таки, знаете, я терпеть не могу это ля-ля», — сказала она. Господи, как будто я предлагала ей стать светской сплетницей. «Знаю, — ответила я. — Сама ненавижу всё это». Мы обе понимающе вздохнули.

Закрывая дверь кабинета, я подумала о том, как сама боролась с интровертностью. Перед глазами у меня проходили лица всех тех клиентов, с которыми я работала столько лет. Я размышляла о том, как сам факт принадлежности человека к интровертному или экстравертному концу континуума влияет на всю его жизнь. Я выслушивала клиентов, обвиняющих себя в том, что у них есть качества, которые им не нравятся, и думала, как жаль, что они не понимают — в этом нет ничего неправильного. Они просто интроверты.

Я вспомнила, как впервые отважилась сказать клиентке: «Думаю, что вы интроверт». Её глаза тогда раскрылись от изумления. «Почему вы так думаете?» — спросила она. И я объяснила ей, что интровертность — это совокупность качеств, с которыми мы появляемся на свет. Речь не идёт о том, что интроверт не любит людей или застенчив. На её лице проступило облегчение. «Вы хотите сказать,

что я такая по какой-то определённой причине?» Поразительно, сколько интровертов не догадываются о собственной интровертности.

Обсуждая свои идеи в отношении интровертности с другими терапевтами, я с удивлением обнаружила, что далеко не все действительно понимают основную теорию интровертности. Они воспринимают это свойство личности с точки зрения какой-то патологии, а вовсе не как тип темперамента. Когда я защищала диссертацию на степень психоаналитика по этому предмету, я была очень тронута той невероятной реакцией, с которой она была встречена. Меня до слёз взволновали замечания со стороны моих коллег. «Я теперь воспринимаю своих пациентов с позиций континуума экстраверт/интроверт, — сказал один из них. — Такой подход помогает мне понять тех, кто более интровертен, и не считать особенности их личности какой-то патологией. Я теперь понимаю, что смотрел на них сквозь очки экстраверта».

Я знаю, что чувствуют те, кто стыдится быть интровертом. А перестать стараться быть тем, кем не являешься, — большое облегчение. Когда я сопоставила эти два момента, я поняла, что должна написать книгу, чтобы помочь людям понять интровертность.

Как я писала эту книгу

*Спокойные нередко проникают
истины. Мелкие ручейки звонко
шумят. Тихие воды текут глубоко.*

Джеймс Роджерс

Многим интровертам кажется, что они недостаточно знают о каком-то предмете, до тех пор пока не узнают о нём практически всё. Именно так я и подошла к своему проекту. Причин для такого подхода три: во-первых, интроверты в состоянии представить размах знаний по тому или иному предмету. Во-вторых, они по собственному опыту знают, что бывает, когда голова не работает, поэтому, пытаясь избежать этого ужасного момента пустоты в голове, они перерабатывают как можно больше информации по заданной теме. И в-третьих, поскольку они нечасто высказывают свои мысли вслух, они не имеют возможности получать обратную информацию, которая помогла бы им оценить истинный масштаб своих знаний.

Много лет я работала с интровертами и детально изучила всё, связанное с интровертностью, но мне, тем не менее, хотелось получить информацию о том, каковы результаты новых исследований в области физиологии и генетики интровертной психики. Для меня, как для бывшего библиотекаря, первым шагом было, естественно, отправиться в биомедицинскую библиотеку. Распечатав список названий, я с удивлением обнаружила, что по моей теме нашлось более двух тысяч названий — речь шла об исследованиях в области личности, темперамента, нейрофизиологии и генетики. Большинство исследований проводилось в странах Европы, где интровертность воспринимается в большей степени как заложенная генетически форма темперамента. В главе 3 я буду рассматривать некоторые из исследований, которые объясняют интровертность с точки зрения генетической и физиологической данности.

Вторым моим шагом было проверить Интернет — там должно проявиться немало «внутренников». Я обнаружила семьсот сайтов на тему об интровертности. Многие сайты имеют отношение к индикатору личности Майерс–Бриггс, широко распространённому тесту, основанному на четырёх аспектах темперамента. Первый и наиболее статистически веский из них — это континуум интровертности/экстравертности. Самая сильная сторона этого разработанного Изабел Майерс и Катариной Бриггс и основанного на первоначальной теории Юнга теста состоит в том, что он не считает патологией ни один из существующих типов личности. Он скорее обращается к внутренним предпочтениям человека. Интровертность включена также в сайты об одарённости, поскольку между интровертностью и умом существует несомненная корреляционная связь (а также, если вам интересно, есть рок-группа под названием «Интровершн» — график её выступлений вы можете посмотреть в Интернете).

Исследования, проведённые в библиотеке и Интернете, были очень полезны и интересны, но больше всего об интровертности я узнала из собственного опыта и из опыта моих клиентов, а также от людей, у которых брала интервью для этой книги. Я побеседовала более чем с пятьюдесятью людьми самых разных профессий, в том числе с писателями, министрами, врачами, историками, учителями, артистами, студентами колледжа, исследователями и профессиональными программистами (их имена и некоторые подробности жизни изменены). Многие из этих людей пользовались индикатором типов Майерс–Бриггс, так что они знали о том, что они «внутренники».

Несмотря на то, что каждый выбирал себе профессию в соответствии с какими-то особыми критериями, получилось, что многие из них принадлежали к классу консультантов, по терминологии д-ра Элейн Арон, — людей, которые работают самостоятельно, бьются над решениями, людей, которым приходится учиться, как ставить себя на место других и общаться с людьми. Это творческие, умные, вдумчивые люди с развитым воображением. Они — наблюдатели. Их работа часто влияет на судьбы других людей, и они отличаются мужеством и способностью видеть далеко вперёд и высказывать непопулярные вещи. Д-р Арон в своей книге «Высокочувствительная личность» утверждает, что другой класс, класс воинов, — это делатели нашего мира, и они нуждаются в советниках, которые подсказали бы им, что делать, а советникам нужны воины, чтобы предпринимать действия и осуществлять всё, что необходимо. Многие теоретики считают, что только 25 процентов населения составляют интроверты — их нужно не так много, как делателей.

Во время бесед со мной люди нередко критиковали себя за интровертные качества. Особенно часто это случалось с теми, которые не знали, что они интроверты. Их приводил в смещение тот факт, что другие игнорируют их, не замечают. Зная, что интровертам нужно некоторое время обдумывать свои переживания, я звонила им снова только через несколько недель и спрашивала, каковы их мысли и чувства, появились ли новые соображения, не хотят ли они что-нибудь добавить.

Я с удивлением и воодушевлением обнаружила, что после наших бесед они чувствовали себя намного лучше и *лучше понимали себя*. «Узнав, что мой мозг устроен по-другому и что я живу в море экстравертов, я чувствую себя спокойнее, будучи тем, кто я есть», — замечали многие из них. Научное доказательство в форме научного исследования, свидетельствующего о возможности быть другим, подтверждающего нормальность этого, — мощное средство избавления от чувства вины, стыда и других негативных эмоций, которые развились в людях в отношении самих себя. Полученный опыт ещё больше укрепил мою решимость опубликовать эту книгу.

Я написала её в основном для интровертов. Я хочу, чтобы «внутренники» поняли, что их временами непонятный темперамент базируется на важных факторах. Я также хотела бы, чтобы они знали, что не одиноки.

Тем не менее, есть две важные причины, по которым экстравертам следует прочитать эту книгу. Во-первых, они могут почерпнуть кое-

какие сведения о тех таинственных интровертах, с которыми им приходится сталкиваться в жизни. Во-вторых, экстравертам, особенно когда они достигают среднего возраста, необходимо уравнивать появившиеся физические возрастные ограничения посредством развития своего созерцательного «я». И эта книга может научить их по-другому смотреть на интровертов и поможет развить в себе другие, ориентированные на размышление, стороны своей личности.

Читайте как хотите

Нет мебели роскошнее, чем книги.

Сидни Смит

Поскольку интроверты часто думают, что с ними что-то не так, они стараются выяснить, как им «исправиться». Правильный путь в экстравертном мире не всегда будет правильным для «внутренников». Поэтому читайте эту книгу от корки до корки или заглядывайте в любое место, как вам нравится. Научиться разбивать новую информацию на маленькие кусочки — это один из способов справиться с ощущением перевозбуждения. Под этим я подразумеваю физическое и ментальное ощущение, когда чего-то «чересчур», некое чувство заведённости, как у автомобиля со слишком высокими оборотами. Вы больше не в силах воспринимать дополнительные раздражители.

Эта книга состоит из отдельных кусочков. Вы можете читать главу за главой. Или можете дать ей раскрыться самой и просто прочитать ту страницу, на которой она раскрылась. Лично я люблю читать книги с конца. Эта привычка шокирует некоторых моих друзей. Пользуйтесь этой книгой так, как вам нравится, это будет только лучше для вас. Не забывайте, цель моей книги — быть вашей помощницей.

Если информация, которую вы найдёте в той или иной главе, покажется вам важной, замечательно. Если что-то будет для вас не столь существенным, тоже не страшно. Эта книга — инструмент вашего познания собственной личности и личностей тех интровертов, которых вы, возможно, знаете. Игра нужна для того, чтобы образовалось свободное пространство для чего-то нового. Эта книга, как жизнь, предназначена для того, чтобы с ней играли.

Когда вы постигнете собственную интровертность (или интровертность близкого вам человека), вы почувствуете, какое это

облегчение. *Так вот оно что!* Вы не странная личность, не безнадёжны, не одиноки! В этом море есть другие интровертные рыбы.

Эта книга поможет вам научиться заряжать свои батареи. Вы сможете составить план работы на каждый день — возможно, не такой, как у экстравертов, но такой, который работает для «внутренника». Радуйтесь, что вы интроверт.

О чём поразмышлять

- 75 процентов людей — экстраверты.
- Интровертность влияет на все сферы жизни.
- С вами всё в порядке.
- Интроверты чувствуют себя опустошёнными и перевозбуждёнными.
- Быть интровертом — это преимущество, которое стоит отпраздновать.

Часть 1. Рыба без воды

Я — то, что я есть.

Попей

Глава 1. Что такое «внутренник»? Вы один из них?

*Исключение подтверждает
правило...*

Изречение

В своей основе интровертность — тип темперамента. Это совсем не то, что застенчивость или отчуждённость, это не патология. Кроме того, это свойство личности не подлежит изменению, даже если вы очень сильно захотите. Но вы можете научиться работать *с ней*, а не *против неё*.

Самая важная отличительная черта интровертов заключается в источнике энергии: интроверты черпают энергию из своего *внутреннего мира* — идей, эмоций и впечатлений. Они консервируют энергию. Внешний мир быстро вводит их в состояние перевозбуждения, и у них появляется неприятное ощущение, когда чего-то «чересчур много». Это может проявляться в издёрганности или, наоборот, в апатии. В любом случае им необходимо ограничивать социальные контакты, чтобы не оказаться полностью опустошёнными. Тем не менее, интровертам нужно дополнять время, проведённое в одиночестве, временем, когда они выходят во внешний мир, иначе они могут потерять ощущение перспективы и взаимосвязи с другими людьми. Интроверты, способные уравновесить энергетические потребности, обладают стойкостью и упорством, могут независимо смотреть на вещи, глубоко сосредотачиваться и творчески работать.

Каковы наиболее характерные качества экстравертов? Они заряжаются энергией от *внешнего мира* — от действий, людей, мест и вещей. Они — расточители энергии. Длительные периоды бездействия, внутреннего созерцания, или одиночества, или общения только с одним человеком лишают их ощущения смысла жизни. Тем не менее экстравертам необходимо дополнять время, которое они проводят в *действии*, интервалами просто *бытия*, иначе они потеряются в круговерти лихорадочной деятельности. Экстраверты могут многое предложить нашему обществу: они легко самовыражаются, сконцентрированы на результатах, обожают толпу и действие.

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

Экстраверты подобны солнечным батареям. Для них состояние одиночества или нахождение *внутри* подобно пребыванию под тяжёлыми, плотными облаками. Солнечным батареям для подзарядки нужно солнце — экстравертам для этого нужно быть на людях. Как и интровертность, экстравертность — темперамент с постоянной схемой действия. Её нельзя изменить. Вы можете работать *с ней*, но не *против* неё.

Основные различия между «внутренниками» и «внешниками»

*Цените собственную
уникальность.*

Капитан Кенгуру

Наиболее характерное различие между интровертами и экстравертами — способ подзаряжаться энергией. Однако есть ещё два различия, которые также бросаются в глаза: это реакция на возбуждение и подход к знанию и опыту. Для экстравертов — чем больше разнообразных источников возбуждения, тем лучше. Интроверты 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 чём-то одном и доходить до самых глубин.

Подзарядка

Поговорим немного подробнее об энергии. Как я уже говорила, основная разница между интровертами и экстравертами состоит в способе заряжать свои батареи. Экстраверты заряжаются от внешнего мира. Большинство экстравертов любит разговаривать с людьми, заниматься какой-то внешней деятельностью, работать с людьми, быть

в гуще дел и событий. Вопреки распространенному мнению, однако, у них вовсе не обязательно более лёгкий и весёлый 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 предлагается так много возможностей занять свой досуг. Экстраверты могут испытывать одиночество и чувствовать себя опустошёнными, когда не находятся в контакте с людьми или внешним миром. Именно они могут спрашивать после вечеринки: «А чем мы теперь займёмся?» Для них часто труднее всего расслабиться и дать своему организму отдохнуть.

Интроверты, со своей стороны, источник энергии находят в собственном внутреннем мире — в идеях, впечатлениях, эмоциях. И снова, вопреки сложившемуся об интровертах мнению, они вовсе не обязательно тихие или отчуждённые люди. Просто фокус их внимания — внутри собственной личности. Им нужно иметь спокойное место, где они могут тщательно обдумать всё, чем они заняты, и зарядиться энергией. «Фух! Классно было пообщаться с Биллом, но я рад, что вечеринка наконец закончилась!» — может с облегчением сказать интроверт.

Нахождение источников энергии для интровертов представляет определённую проблему, особенно в сегодняшнем мобильном мире. Для восстановления им требуется больше времени, к тому же у интровертов энергия заканчивается быстрее, чем у экстравертов. Интровертам нужно подсчитать, сколько энергии им потребуется, чтобы сделать то или иное дело, сколько её им потребуется запастись и, соответственно, спланировать всю ситуацию.

Например, моя клиентка Сандра (она занимается продажами товаров из дома в Лос Анджелесе) накануне насыщенного делами и поездками дня отводит время для спокойной бумажной работы, делая как можно меньше перерывов для общения с внешним миром. Она рано ложится спать, а утром как следует завтракает перед выходом из дома. В течение дня она так планирует своё 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 истощённой.

Возбуждение — друг или враг?

Следующее различие между интровертами и экстравертами — их ощущения по поводу внешнего возбуждения. Экстраверты любят испытывать побольше, интроверты любят побольше знать о том, что они испытывают.

Для интровертов характерным является высокий уровень внутренней активности, и всё, что исходит из внешнего мира, очень быстро поднимает показатель уровня их напряжения. Ощущение сродни тому, которое появляется, когда вас щекочут: за долю секунды меняется от приятного до «чересчур» и неприятного.

Интроверты, нередко даже не понимая почему, пытаются регулировать ощущение перевозбуждённости посредством ограничения поступления информации извне. Моя клиентка Кэтрин хочет разбить сад около дома. Она учительница, и работа требует от неё большой сосредоточенности и энергии. Садоводство для неё внове, она садится и начинает читать «Основы садоводства в выходные дни». Постепенно, по мере того, как она углубляется в чтение, размах проекта начинает давить на неё. Ей понадобится узнать всё о теневыносливых растениях, о *pH* почвы, о мульчировании, поливе, борьбе с насекомыми и об освещённости солнцем. Она предчувствует трудности и затраты энергии, необходимые, чтобы ходить в питомник и пикировать растения под палящим солнцем — столько же всего нужно сделать! Она размышляет о том, сколько времени потребуется, чтобы подготовить почву, посадить растения, полоть сорняки, уничтожать насекомых, собирать улиток и каждый день поливать. Предвкушение радости и удовольствия ослабевает. Так много нужно узнать, так много сделать — она начинает чувствовать, что всего будет чересчур много. Она чувствует себя перенасыщенной будущим объёмом дел. Голова у неё идет кругом, количество дел подавляет её. Она решает, что для сада ей хватит небольшого кусочка земли во дворе.

Интроверты приветствуют сложность, когда они могут сосредоточиться на одной-двух каких-то областях деятельности и не должны работать под стрессом. Но если наваливается слишком много проектов, они быстро доходят до ощущения перенасыщенности делами. Позже я буду рассматривать способы справиться с ощущением перевозбуждения от количества дел.

Просто быть среди других людей уже перевозбуждает интровертов. Энергия уходит из них, когда они находятся в толпе, в учебной

аудитории или в шумной, давящей на сознание обстановке. Люди могут очень им нравиться, но, поговорив с каким-то одним человеком, они обычно начинают чувствовать, что надо уйти, сделать перерыв, глотнуть воздуха. В этом и состоит причина ощущения, будто мозг захлопнулся, о чём я уже говорила выше. В состоянии перевозбуждения мозг интроверта может закрыться, как бы говоря: «Пожалуйста, больше никакой информации». Он выключается.

Экстравертам тоже нужны перерывы, но по другим причинам.

Если они отправляются в библиотеку, то очень недолго могут находиться в состоянии познания (внутренний процесс), вскоре они начинают испытывать потребность прогуляться между стеллажами, подойти к торговым автоматам, поговорить с библиотекарем. Им нравится находиться в атмосфере действия. Экстраверты ощущают потребность зарядиться тем больше, чем больше они чувствуют нехватку возбуждения внутри самих себя. Перерывы могут усилить возбуждение у экстравертов и уменьшить его у интровертов. Когда «внутренники» учатся, то могут поглотить столько информации, что она начинает переполнять их, как это было с планами Кэтрин заняться садоводством.

Как глубок океан, как необъятно небо?

Третий момент отличия между экстравертами и интровертами — восприятие понятий широты и глубины. В целом экстраверты предпочитают широту: иметь много друзей, впечатлений, знать понемножку обо всём, быть универсалами. То, что они воспринимают из окружающей среды, как правило, не углубляется при переработке полученного опыта. Они переходят к следующему впечатлению. Одна подруга-«внешник» как-то 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 экстравертов жизнь сродни коллекционированию впечатлений. Экстраверты воспринимают мир как обильный воскресный завтрак. Они прикоснутся к одному блюду, к другому и таким образом набивают желудок всякими вкусными вещами, так что чуть не лопаются. Всё возбуждающее в жизни нужно попробовать, ничего не упустив. Экстравертов возбуждает и заряжает энергией разнообразие.

Интроверты предпочитают глубину и ограничивают впечатления, зато каждое развивают до самых глубин. У них часто бывает мало друзей, зато все — очень близкие. Им нравится исследовать предмет,

доходя до самых корней, они ищут «богатства» немногих впечатлений, а не разнообразия. Вот почему им необходимо ограничиваться в разговоре одной-двумя темами, иначе они начинают ощущать, что переполнены мыслями. Их ум поглощает информацию из окружающей среды, а затем размышляет над ней и расширяет её. Уже много позже, после того, как информация воспринята, они продолжают пережёвывать её, подобно жующим жвачку коровам. Ну у кого ещё, кроме интроверта, хватило бы терпения изучать брачные танцы мухи цеце в Африке? Вот почему интроверты обижаются, когда их прерывают (об этом мы поговорим позже). Им трудно выйти из состояния глубокой сосредоточенности, а чтобы вернуться снова к этому состоянию, требуется много дополнительной энергии, которой у них часто попросту нет.

Каждому — своё

Показательный пример перечисленных различий между интровертами и экстравертами — то, как мой муж Майк и я принимаем решения по поводу проведения отпуска. Вы уже знаете, Майк — экстраверт, а я — интроверт. Понятия развлечения и отлично проведённого отпуска у нас даже близко не совпадают.

Мы до того разные в своих представлениях о том, каким должен быть отпуск, что просто установили очерёдность при выборе. Один год я выбираю, другой год он. После того как по выбору Майка мы провели отпуск по принципу «девять стран за девять дней», я организовала отпуск, во время которого мы занимались только исследованием исторической области Лидвилла, штат Колорадо, где раньше были рудники. В первый вечер, сидя у камина в номере отеля, мы изучали односторонний проспект «Интересные места Лидвилла». Во мне всё бурлило от возбуждения. Майк давно заснул.

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

А я планировала осматривать по одной достопримечательности в день. Мне хотелось самой прочувствовать, как жили шахтёры сто лет

назад. Майк сказал: «Послушай, тут до Аспена шестьдесят миль. Мы можем съездить туда завтра во второй половине дня». Я ответила: «Алло, чей у нас отпуск в этом году?»

Лидвилл — на самом деле одно из моих любимых мест проведения отпуска. Я без возражений выносила поддразнивания Майка по поводу четырёх дней в Колорадо, которые ему казались четырьмя годами. «Слушай, не всем так везёт, — говорила я. — Ну кто ещё может похвастаться, что время удлиняется, особенно в отпуске?»

Карл Юнг о природе «внутренников» и «внешников»

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

К. Г. Юнг

В начале XX века психоаналитик Карл Юнг работал вместе с пионерами психоанализа Зигмундом Фрейдом и Альфредом Адлером. В процессе работы он обратил внимание на некое странное обстоятельство. Обсуждая между собой одну и ту же историю болезни пациента, Фрейд и Адлер фокусировали внимание на совершенно разной информации. Они к тому же разработали практически противоположные теории. Юнг пришёл к выводу, что *оба* зацепились за что-то ценное. Юнг поразмыслил над своими выводами (догадайтесь, кто был Юнг, интроверт или экстраверт) и создал собственную теорию.

Юнг считал Фрейда экстравертом, поскольку последний был ориентирован во внешний мир, на людей, места и вещи. Многие из теорий Фрейда были разработаны при интенсивном взаимодействии и обсуждении с многочисленными коллегами. Фрейд считал, что цель психологического развития личности — обрести удовлетворение в мире внешней реальности. Адлера Юнг считал интровертом, поскольку его теория и внимание были сосредоточены на собственных мыслях и чувствах. Теории Адлера основывались на внутренней борьбе человека, направленной на преодоление чувства беспомощности, которому он дал название «комплекс неполноценности». Он считал людей творцами-художниками, собственными руками созидателями свою жизнь.

Теоретические расхождения Фрейда с Адлером и Юнгом привели к взаимному озлоблению. Трио распалось, и каждый пошёл своим путём. Как раз в тот момент Фрейд начал использовать концепцию интровертности как негативную, объясняя в своих трудах уход человека в себя нарциссизмом. Этот подход сдвинул эволюцию понятия интровертности, его стали воспринимать как нездоровое. Подобное неправильное толкование интровертности существует и по сей день.

Юнг продолжил работать над своей теорией. Он предположил, что мы появляемся на свет с уже заложенным темпераментом и соответствующим этому темпераменту местом на континууме между крайне интровертным и крайне экстравертным типами. Юнг считал, что врождённые свойства характера имеют физиологическое обоснование. Теперь наука подтверждает правильность его интуитивных догадок! Он понял, что лучше всего мы сможем адаптироваться в этом мире, если будем передвигаться по континууму к интровертному или экстравертному концу, когда нам это понадобится. Однако он признавал, что с людьми это, по-видимому, не всегда работает: мы больше ориентированы или нас тянет в одно направление сильнее, чем в другое. Он сделал вывод, что у всех есть «естественная ниша», где мы функционируем наилучшим образом. Юнг также считал, что, помимо крайностей, можно находиться в любом месте континуума, и это также совершенно нормально. Юнг полагал, что ребёнку нанесет большой вред ситуация, когда его выталкивают за пределы естественной области его темперамента, поскольку это «будет насилием над естественной предрасположенностью индивидуума». Он был убеждён, что это приведёт к душевной болезни.

Что рассказывают близнецы о темпераменте

В своей книге «Переплетённые жизни» выдающийся исследователь феномена близнецов д-р Нэнси Сигэл пишет о тех невероятных открытиях, которые она сделала за годы работы в Центре исследования близнецов и приёмных детей при Университете штата Миннесота. Интересные исследования по сопоставлению личностей проводились над однояйцевыми и разнояйцевыми близнецами, выросшими раздельно и вместе. В исследовании участвовали пятьдесят пар воссоединённых близнецов. Сходство оказалось потрясающим. Близнецы, выросшие в разных условиях, обладали удивительным набором сходных черт. Особенно ярко это проявлялось у однояйцевых близнецов. В одной паре оба близнеца любили обсуждать один и

тот же предмет, заниматься разведением лошадей и собак. В другой паре оба оказались добровольными пожарными и отличались отвращением к плохой кухне. Ещё двое, причём раньше они никогда не встречались, прибыли на встречу в «Шевроле» голубого цвета. Была пара, в которой 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. Д-р Сигэл пишет: «Мы с удивлением узнали, что традиционализм, приверженность обычным семейным и моральным ценностям не отражается на общем семейном достоянии. Иными словами, совместная жизнь с кем-то не приводит к соглашению по поводу стандартов поведения или методов воспитания детей». Исследования показали также, что разнояйцевые близнецы, которые выросли вместе, тем не менее имеют намного меньше сходных черт, чем однояйцевые, выросшие раздельно. Эти исследования проиллюстрировали высказанное много лет назад утверждение Юнга: мы рождаемся с уже заложенным темпераментом. Д-р Сигэл продолжает: «Итог исследований состоит в том, что совместная жизнь не делает людей в семье похожими, а сходство объясняется общими генами».

Тем не менее Юнг указывал, что и другие аспекты континуума доступны для нас. Наша способность передвигаться по континууму может улучшить осознание нами всего процесса. Например, если научиться накапливать энергию и таким образом создать запас, то его можно использовать в менее естественной для себя среде. Представьте, что вы целый день пишете рукой, которая для вас не является ведущей. Вы можете делать это, но вам потребуется приложить больше усилий, чтобы сосредоточиться на процессе письма. Юнг считал, что с человеком происходит то же самое, если он функционирует вне своей естественной ниши, — расходуется дополнительная энергия, а новая не создаётся.

Вы интроверт?

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

Джордж Оруэлл

Немного развлечёмся. *Вы* таки рыба без 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, приведённым 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, приведённые ниже. Какой список, вашему, подходит вам больше? Или *в основном* подходит (не всё к вам относится)? Отвечайте так, как есть, а не так, как вам хочется, чтобы было. Основывайтесь на первом впечатлении.

Список А:

1. Мне нравится быть в гуще событий.
2. Люблю разнообразие, одно и то же надоедает.
3. Знаю много людей, считаю их друзьями.
4. С удовольствием болтаю с людьми, даже с чужими.
5. Действие заряжает меня, с нетерпением хватаюсь за следующее дело.
6. Говорю или действую, не испытывая необходимости сначала подумать.
7. Я в целом доволен энергичный человек.
8. Я склонен больше говорить, чем слушать.

Список Б:

1. Предпочитаю расслабляться в одиночестве или в узком кругу близких друзей.
2. Друзьями считаю только тех людей, с которыми создались глубокие отношения.
3. Нуждаюсь в отдыхе после какой-то внешней деятельности, даже если развлекаюсь.
4. Чаще слушаю, но могу много говорить на интересную мне тему.
5. Кажусь спокойным, уравновешенным, люблю наблюдать.
6. Как правило, сначала думаю, а потом уже говорю или действую.
7. Испытываю пустоту в голове, когда нахожусь в группе людей или под стрессом.
8. Не люблю чувствовать себя перегруженным работой.

Какой список лучше вас описывает? Если список А, значит, вы экстраверт. Если Б, то вы интроверт. Вы, возможно, обладаете не всеми характеристиками из списка, но тем не менее один подходит больше, чем другой. Поскольку все мы живем в обществе, ориентированном на экстравертов, и работа или семья до определённой степени требуют проявления качеств экстраверта, вам, возможно, покажется затруднительным определить, который из списков больше соответствует вашему характеру. Если вы не уверены, задайте себе вопрос: «Когда я ощущаю себя более отдохнувшим: после спокойного отдыха («внутренник») или активного («внешник»)? Если вы по-прежнему не можете определиться, 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 где-нибудь в укромном уголке, так чтобы никто вас не прерывал. Каждое утверждение обдумывайте на предмет его соответствия или несоответствия вашей личности в целом, не учитывая то, что вам хотелось бы видеть в себе, а также то, как вы себя ощущаете время от времени. Ничего не анализируйте и не задумывайтесь глубоко над каждым пунктом. Первое впечатление обычно бывает самым правильным. Для оценки со стороны лучше призвать на помощь

приятеля или подругу. Сравните собственные оценки с его или её оценкой. Если мнения не совпадают, обсудите обе точки зрения.

Отвечайте на вопросы словами «Верно» или «Неверно», затем просуммируйте ответы «Верно» и посмотрите на комментарии в конце списка, чтобы определить, кто вы: интроверт, находитесь посередине континуума или экстраверт. Итак:

- 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.
- Я иногда 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, отчуждённый или тихий.
- Мне больше нравится отмечать какие-то особые случаи с одним или несколькими близкими друзьями, а не устраивать большие праздники.
- Мне обычно требуется подумать, перед тем как отреагировать или что-то сказать.
- Я склонен замечать те детали, которые многие не видят.
- Если до моего прихода двое спорили, я ощущаю, как напряжение витает в воздухе.
- Если я говорю, что сделаю что-то, то почти всегда это делаю.
- Я чувствую беспокойство, если у меня сжатые сроки, чтобы закончить проект, и не могу расслабиться.
- Я могу «отключиться», если слишком много всего происходит.
- Мне нравится понаблюдать за какой-то деятельностью, перед тем как подключиться к ней.
- 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 возбуждающую обстановку. Не представляю, зачем люди ходят смотреть фильмы ужасов или катаются на «американских горках».
- Иногда меня сильно раздражают запахи, вкус, пища, погода, шум и т. д.
- Я творческая личность, и у меня хорошо развито воображение.
- После общественных мероприятий я чувствую опустошенность, даже если мне было хорошо.
- Предпочитаю, чтобы меня представляли, а не представлять других.
- Могу начать брзжать, если слишком долго нахожусь в окружении людей или в гуще дел.
- 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 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 если пытаюсь одновременно думать и говорить.
- Я не считаю случайных знакомых друзьями.
- Я не чувствую, что могу ознакомить других людей со своими идеями, пока работа не будет полностью закончена.
- Люди удивляют меня, когда думают, что я умнее, чем сам себе кажусь.

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

20–29 «Верно»: Вы глубоко интровертны. Таким образом, 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 «Верно»: Вы находитесь где-то посередине. Как амбидекстры, вы и интровертны, и экстравертны. Вы можете чувствовать, что разрываетесь между потребностью побыть в одиночестве и желанием выйти на люди. Поэтому вам будет очень полезно обращать внимание, какая обстановка и какие ситуации всегда заряжают вас энергией. Вы судите себя посредством собственных размышлений и ощущений и через стандарты, принятые в обществе. Это обеспечивает вам широкий кругозор, но временами может оказаться, что вы видите ситуацию с обеих сторон и не знаете, какова ваша позиция. Очень важно для вас научиться оценивать свой темперамент, чтобы быть в состоянии поддерживать энергетический баланс. Подробнее об этом мы поговорим в главе 2.

1–9 «Верно»: Вы скорее экстравертны. Вы судите о себе в свете ценностей и реальности других людей. Чтобы произвести изменение, вы действуете в пределах того, что существует. Когда вы достигнете среднего возраста, то с удивлением можете обнаружить, что хотите отдохнуть от общения и что испытываете потребность иметь время для себя, но не будете знать, как этого добиться. Вы можете разработать приёмы и помочь себе запомнить, что нужно делать, когда вам требуется одиночество. Чтобы это сделать, вам понадобится уравновесить свои экстравертные навыки. Этого можно добиться, научившись некоторым более интровертным навыкам.

Если вы всё ещё не уверены, «внутренник» вы или «внешник», подумайте, как ответить на следующий вопрос: в кризисной ситуации склонны ли вы чувствовать, что закрылись и как-то отделились от всего, и реагируете медленным движением? Или вы склонны немедленно физически двигаться, предпринимать действия, не думая? Когда происходит какое-то стрессовое событие, мы возвращаемся к самой базовой, заложенной в нас схеме поведения. Если вы склонны отступить назад 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 действие. И в той, и в другой реакции есть своя ценность.

«Внутренники» и «внешники» одинаково ценны

*Мир состоит из множества
самых разных вещей.*

Изречение

По Юнгу, цель хорошо прожитой жизни состоит в приверженности целостности. Под целостностью подразумевается не *обладание* всеми необходимыми частями целого, но 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 от природы в большей степени экстравертны, а другие — интровертны, у каждого есть данное от природы место передышки, где он может набраться энергии. Становясь старше, большинство из нас приближаются к центру И/Э-континуума. Но чтобы держать мир в равновесии, нам нужны силы каждого из типов темперамента.

В этой книге я буду освещать и обсуждать преимущества и скрытые достоинства интровертов. Экстраверты всю жизнь слышат похвалы и восторги со всех сторон. Я не буду заниматься сравнением достоинств интроверта с достоинствами экстраверта, а сконцентрирую внимание на том, как преимущества интровертов помогают дополнять экстравертов там, где возможности последних ограничены. Каждый темперамент выявляет свои сильные стороны в случае, если другой не может выйти за отведенные ему рамки.

Не забывайте, что люди многогранны. Интровертность и экстравертность — не единственные качества, которые были разделены на хорошие и плохие. По-видимому, это своего рода слабость рода человеческого — разделять людей на хороших и плохих. Например, в 1995 г. д-р Дэниел Гоулмэн опубликовал сенсационную книгу «Эмоциональный ум». До этого ум воспринимался в терминах рационального мышления. Эмоции считались иррациональными и, будучи таковыми, менее ценными. Люди подразделялись на имеющих «голову» и имеющих «сердце». Однако мы все понимаем, что некоторые люди обладают высоким интеллектом, но при этом кажется, что им недостаёт здравого смысла или сочувствия к другим. А есть те, кто выражает огромное сочувствие к людям и мудрость, но при этом они могут быть не столь интеллектуальными. Д-р Гоулмэн задаётся вопросом: каким образом мы можем привнести ум в эмоции, вежливость — в жизнь улицы, заботу — в общественную жизнь?

Очевидно, что нам нужно учиться у людей с противоположными талантами. Наше общество выиграет от использования всех разнообразных возможностей, свойственных человеческому роду.

В последующих главах я коснусь тех преимуществ, которые могут предложить интроверты. Как члены общества, мы обладаем существенными достоинствами: способностью глубоко сосредотачиваться, пониманием того, как перемена влияет на всех, кого она касается, способностью наблюдать, умением широко мыслить, способностью принимать непопулярные решения и возможностью немножко замедлять стремительный ритм, в котором живёт мир. Естественно, интровертам хотелось бы оставить эти качества милой компании, а самим — удрать домой, и поскорее!

О чём поразмышлять

- Интроверты — другие, и это нормально.
- Мы другие в трёх основных пунктах:
 1. в производстве энергии;
 2. в реакции на возбуждение;
 3. в преобладании глубины над широтой мышления.
- «Внутренники» любят людей.
- Мир нуждается в интровертах с их уникальными, ценными качествами.

Глава 2. Почему интроверты — это оптический обман?

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

Джон Ф. Кеннеди

В предыдущей главе я объяснила, каковы *по сути* интроверты. Это люди, которым для восполнения энергии необходимо частное пространство, которые *не* черпают основную часть необходимой им энергии из внешней деятельности и которым, как правило, нужно время, чтобы подумать, перед тем как заговорить. В этой главе я расскажу, кем они не являются. Они — не трусишки, не стыдливая мимоза и не одиночки, углублённые 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 понимают собственного темперамента, потому что с детства их приучили к неверному восприятию интровертности.

Итак, давайте повнимательнее посмотрим на интровертов.

Скромницы на балу — не обязательно интроверты

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

Возьмем, к примеру, обладательницу премии «Эмми» Дайану Сойер, одну из создателей передач «С добрым утром, Америка!» и «Прайм-тайм по четвергам». Она входит в интернетовский список самых известных интровертов, о ней упоминают в многочисленных книгах, посвящённых тестам на определение темперамента Майерс —

Бриггс. В нескольких интервью она рассказывала о своём спокойном темпераменте. «Люди уверены, что человек не может быть сдержанным и работать на телевидении, — говорила она. — Но они не правы». В её биографии на сайте ABC утверждается, что она «решила сделать карьеру в радиовещании, потому что страстно хотела заниматься литературной деятельностью, а также бросить вызов мужчинам на их поле». Далее в биографии говорится, что она «известна своей спокойной беспристрастностью и профессиональным поведением». Заработав репутацию неутомимого исследователя и обладая умением брать интервью у неподатливых политиков, таких как Фидель Кастро, Саддам Хуссейн и Борис Ельцин, она заняла лидирующее место в своей сфере деятельности. Интервьюируемые ею личности иногда чувствовали себя захваченными врасплох, когда она задавала им очень жёсткие вопросы в свойственном ей мягком стиле. «Люди думают, что Дайана высокомерная, а на самом деле она очень забавная», — говорит о ней её приятельница Опра Уинфри. Друзья Дайаны рассказывают, что для неё очень типично отправить по электронной почте письмо с фразой «Я думаю о тебе».

Представьте Кэти Курик, экстравертную женщину, соавтора «Шоу сегодня», и Дайану Сойер вместе на диване. Эти две яркие женщины служат отличной иллюстрацией энергетических различий между интровертами и экстравертами. Курик — энергичная, непосредственная, говорит быстро и чётко. Сойер — сдержанная, с негромким голосом, говорит более взвешенно. И обе блестяще справляются со своей работой.

Другая обладательница премий в кинематографе, Джоан Аллен, также типичный интроверт, опытная, зрелая, но не бросающаяся на себя актриса. Она была номинирована на «Оскара» за лучшую женскую роль — вице-президента в фильме «Претендент» — и дважды за лучшую женскую роль второго плана в фильмах «Никсон» и «Испытание». На Бродвее она завоевала премии «Тони» и «Оби». Когда ей задали вопрос по поводу номинирования её на академическую премию, Аллен сказала: «Я не ставлю себе цель получить «Оскара», но мама была бы в восторге». Для неё главное — интересный сценарий, который, по её мнению, трудно найти. На вопрос о чертах характера она привела в пример роль в фильме «Претендент»: «Вопрос частной жизни для меня очень важен. Я — человек, который в высшей степени оберегает свою частную жизнь». Известная глубиной игры, она не оставляла подмостков Бродвея и долго не хотела сниматься. По этому поводу она сказала: «Мне

кажется, что я — не из числа тех, кто гоняется за скоростью». Она умеет ценить свой собственный медленный, но постоянный темп жизни. Свою продюсерскую фирму она назвала «Мало-помалу».

Некоторых интровертов жизнь вынуждает оказываться в центре всеобщего внимания.

Знаменитые интроверты

- Авраам Линкольн, шестнадцатый президент США;
- Альфред Хичкок, кинорежиссёр;
- Майкл Джордан, звезда баскетбола;
- Томас Эдисон, изобретатель;
- Грейс Келли, актриса;
- Гвинет Пэлтроу, актриса;
- Дэвид Дюваль, игрок в гольф;
- Лора Буш, жена президента США;
- Билл Гейтс, создатель персонального компьютера;
- Кэндис Берген, актриса;
- Клинт Иствуд, актёр/режиссёр;
- Чарльз Шульц, художник-мультипликатор в «Пинатс»;
- Стив Мартин, комедийный актёр, писатель;
- Харрисон Форд, актёр;
- Мишель Пфайфер, актриса;
- Кэтрин Грэхэм, ныне покойная владелица «Вашингтон пост», литературный деятель.

Картина стоит тысячи слов

*Иногда решения жизненных
проблем можно найти в кино.*

Гэри Соломон

Во многих фильмах рассматривается тема интровертности и экстравертности. Приятный способ расширить свои представления об интровертах — сходить в кино. Многие интроверты понимают других людей лучше, чем самих себя. А некоторые, критикуя себя за свои действия, намного менее критичны по отношению к другим людям, когда эти другие делают то же самое. Наблюдение за характером интровертов может улучшить вашу оценку собственных положительных качеств.

«Амели» — девушка-интроверт, француженка, тихо и по-умному дёргает за ниточки, находясь за кулисами спектакля, который

разыгрывается вокруг неё, и покоряет молодого человека — интроверта.

«Дневник Бриджет Джонс» — девушка-интроверт. Всё, что она говорит, — всегда не попадёт. В конце концов случайно наталкивается на хорошего парня-интроверта.

«Шоколад» — девушка-интроверт готовит снадобья, которые помогли бы другим исцелить свою жизнь, и в конце концов находит секрет приготовления соуса для самой себя.

«Мисс Дейзи за рулём» — интровертный афроамериканец — главный герой фильма.

«Заколдованный апрель» — интровертность отступает в солнечной Италии.

«Госфорд-Парк» — служанка-англичанка постигает суть заговора, но держит язык за зубами.

Возьмем для примера жизнь принца Уильяма, наследника престола Великобритании. Он терпеть не может суеты вокруг собственной персоны, постоянных вспышек фотоаппарата. Ему больше, чем кому-либо из членов королевской семьи, по душе уединение. «Я чувствую себя некомфортно, когда нахожусь в центре внимания», — сказал он однажды. Один из его друзей, как говорят, «доверенное лицо» принца, говорит: «Он хочет быть обычным». Он предпочитает, чтобы его называли Уилле или Уильям. Семья и её окружение, известные своим обычаем бросать своих членов в пасть голодной британской прессы, пытаются помочь ему справиться с напряжением жизни на публике. Королевские наблюдатели пишут о его уме, чуткости и склонности к размышлениям. Отмечалось, что именно он повлиял на принцессу Диану, когда речь зашла о том, чтобы отказаться от титула «Её Королевское Высочество». «Мне всё равно, как тебя будут называть, — сказал он ей. — Для меня ты всегда будешь мамой». Существуют даже опасения, что он в конце концов откажется от короны, так как не хочет постоянно находиться в центре внимания, что неизбежно для наследника престола. Если же он всё-таки станет королем, то может обогатить трон многими достоинствами интроверта.

Известный своей любовью к одиночеству, Альберт Эйнштейн служит примером того, как грубость окружающей обстановки может ослаблять интровертов и подрывать их потенциал. Денис Брайан в своей книге «Эйнштейн: жизнь» рассказывает, как трудно было Эйнштейну учиться в школе в Германии в конце девятнадцатого века. «Он был тихим и отстранённым — сторонним наблюдателем». Учителя думали, что он умственно отсталый или «тупоголовый» из-за

неспособности зазубривать уроки и странного поведения. Он никогда не отвечал на вопросы сходу, как другие ученики, а всегда колебался. На самом деле, если бы он продолжил учиться в немецкой школе, его развитие никогда не позволило бы ему стать блестящим физиком. К счастью (и по иронии судьбы), отсутствие деловой хватки у его отца привело к тому, что семья переехала в Италию. Майя, сестра Эйнштейна, была поражена переменой, происшедшей в её брате всего за шесть месяцев. «Нервный, углублённый в себя мечтатель стал дружелюбным, общительным молодым человеком с едким чувством юмора. Был ли тому причиной воздух Италии? Тёплые, душевные люди? Его побег из того чистилища?» — задавалась она вопросом.

Позднее, когда Эйнштейн стал посещать школу в Швейцарии, он сначала очень беспокоился, что там будет такая же удушающая атмосфера, как в Германии. «Но Альберт упивался той обстановкой расслабления, когда 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. Я просто больше времени занимаюсь какой-то проблемой». Интроверты могут проявить свои таланты, такие как способность сосредотачиваться и всё подвергать сомнению, только в соответствующей обстановке.

Таким образом, интроверты вовсе не забиваются в угол. Однако выйти на сцену их побуждают совсем не те причины, что экстравертов. Интроверты появляются в свете рампы, потому что туда их приводит поиск дела, которое было бы значимо для них, необычный талант или экстраординарные обстоятельства. Они бы с удовольствием поделили на порции блеск своей славы — уж *очень* много энергии она у них забирает. Джулия Робертс — жизнерадостный интроверт. В интервью журналу «Тайм» она сказала, что, когда идут съёмки фильма, она в перерывах всегда предпочитает вздремнуть. «Тогда весь оставшийся день со мной будет гораздо приятнее иметь дело», заметила актриса. Все интроверты, чья жизнь проходит на публике, должны находить время отдыхать от суеты.

Разбираемся с терминами: застенчивый, шизоидный, сверхчувствительный

*Не исключено, что способность
быть самим собой — это всегда
благоприобретённый вкус.*

Патрисия Хэмпл

«Застенчивый», «шизоидный» и «сверхчувствительный» — вот расплывчатые термины, которые нередко используются как синонимы термина «интровертность». Они не значат то же самое, что интровертность, но, я думаю, каждое из этих слов касается какого-то определённого аспекта человеческого опыта. Рассмотрим подробнее каждый из этих терминов, с тем чтобы они несколько прояснились и нам стало бы понятно значение каждого из них. Как интроверты, так и экстраверты могут быть застенчивыми, шизоидными или сверхчувствительными.

Интровертность — это здоровая способность личности настраиваться на восприятие внутреннего мира. Это конструктивное, творческое качество, которое обнаруживается у многих независимых мыслителей, чей вклад в человеческое развитие обогатил мир. Интроверты обладают социальными навыками, они любят людей и получают удовольствие от определённых видов социального общения. 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 боязнь социального общения, чувство крайней неловкости, которое возникает, у индивидуума, когда он находится среди людей. Застенчивость может иметь генетические корни (например, в высшей степени реактивный центр страха), но, как правило, это результат соответствующего опыта в школе, с друзьями и в семье. У некоторых людей застенчивость то проявляется, то уходит 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 энергии, это отсутствие уверенности в себе в социальных ситуациях. Это страх того, что могут подумать о вас другие. Вызывает повышенное потоотделение, дрожь и покраснение лица или шеи, сердцебиение, порицание 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 поддаётся изменению. Экстраверты, которым необходимо, чтобы зарядиться энергией, быть среди других людей, очень сильно страдают, если они застенчивы. Но здесь есть положительный момент: существуют определённые схемы изменения поведения, и, если вы ими овладеете, они помогут вам в значительной степени избавиться от застенчивости. Эти схемы приведены в соответствующих книгах и практических пособиях по борьбе с застенчивостью. Попробуйте выполнить рекомендации, приведённые в этих книгах. Они помогут.

Шизоиды — люди с этим типом умственного расстройства постоянно находятся перед лицом болезненного выбора. Им нужны отношения с людьми, но они боятся быть близко связанными с ними. В большинстве случаев эти индивидуумы вырастают в травмирующей обстановке или в атмосфере пренебрежения, они уходят или отстраняются от общения, чтобы избежать боли при контактах с людьми. Шизоидная личность — это распространённый диагноз среди душевных расстройств. Слишком многие психотерапевты путают его с интровертностью и застенчивостью, но это вовсе не одно и то же.

Интровертные личности

— Ой, Пух! Ты
думаешь... это...
это... страшный
Бука?!

Пятачок

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

Сова, Пятачок (застенчивые интроверты), а также Кристофер Робин из «Сказки о Винни-Пухе»;

Жан-Люк Пикар и советник Трой, «Звёздный путь» (Новое поколение);

Эржюль Пуаро, детектив;
«Мыслитель», скульптура Родена;
Аттикус Финч, «Убить пересмешника».

Сверхчувствительные — таковы люди, родившиеся с определённым набором черт характера, который часто называют шестым чувством. Они исключительно восприимчивы, наблюдательны, обладают сильно развитой интуицией, их проницательность намного выше, чем у большинства из нас. Они могут оставаться вне всяких социальных мероприятий, поскольку их ужасает перспектива быть захлещенными силой собственных чувств. Сверхчувствительными могут быть как интроверты, так и экстраверты.

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

Виноватый как обвиняемый, или Следует ли отбрасывать обвинения?

Давайте теперь рассмотрим два наиболее распространённых обвинения против интровертов — что они эгоцентричны и необщительны. Нетрудно понять, почему мы, интроверты, можем показаться поглощёнными самими собой или безразличными из-за того, что закрываемся от внешних стимулов, когда считаем, что с нас довольно. Почему? Нам нужно сравнить внешний опыт с внутренним, когда мы пытаемся понять новую информацию на фоне старой. Мы думаем: как этот опыт может повлиять на нас?

Интроверты вовсе не эгоцентричны, скорее наоборот. Наша способность сфокусироваться на своём внутреннем мире и размышлять о том, что мы чувствуем и переживаем, позволяет нам лучше понять внешний мир и людей. То, что кажется эгоцентризмом, на самом деле — тот самый талант, который позволяет нам понять, что значит ставить себя на место других.

Экстраверты также сосредоточены на себе, но по-другому. Экстравертам нравится общаться, им требуется компания других людей, но здесь в качестве мотива присутствует необходимость возбуждения — займите меня, бросьте мне вызов, дайте что-нибудь, на что я могу среагировать, — поскольку именно так они воспринимают общение. Поскольку экстраверты воспроизводят меньше внутренних стимулов, чем интроверты, им необходимо получать их извне.

Возможно, именно поэтому экстраверты подавляют интровертов — мы раздражаем их, так как они чувствуют, что мы устранимся; мы представляем для них угрозу тем, что не судачим без умолку или не общаемся так, как им нужно.

И здесь мы подходим к другому значительному искажению истины по поводу интровертов — мифу об их необщительности, асоциальности. Интроверты не асоциальны, они общительны, но по-другому. Интровертам не нужно много разных отношений, но они предпочитают более тесные контакты. Поскольку, чтобы входить в общение с другими людьми, нам требуется много энергии, мы неохотно её тратим 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 «дозы счастья». Когда мы перевариваем содержательные мысли, мы получаем от этого приятное чувство удовлетворения и радости. Сбережение энергии — вот ещё одна причина, по которой нам интересны другие люди, но иногда мы предпочитаем наблюдать их со стороны, а не соединяться с ними.

Погружённый в себя или размышляющий о самом себе?

По иронии судьбы, интроверты считаются погружёнными в себя, хотя часто одна из главных задач психотерапевта при работе с новыми клиентами — помочь им развить в себе способность к самосозерцанию. Мы боремся, чтобы заставить их отступить на шаг от всякой внешней деятельности и понаблюдать за своими мыслями, чувствами и действиями. Без самосозерцания легко можно попасть в колесо повторяющегося поведения и вертеться в нём до бесконечности. По какой-то странной причине экстраверты, которые, как правило, намного хуже умеют заниматься самосозерцанием, чем интроверты, считаются более здоровыми людьми, чем интроверты, даже в том, что касается психологии.

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. Тихо сидеть сбоку они не могут — изведутся от скуки. Поскольку экстраверты заряжаются энергией из социальных источников и активной деятельности, им нравится быть вне дома, порхать от одного развлечения к другому. Они говорят: «Только простимулируйте меня как следует, и я пошёл».

Повторяю, это просто *другой* способ общаться, а вовсе не *лучший*. Не давайте возложить на себя вину за темперамент. Вы не делаете экстравертам ничего плохого, из-за того что вы устроены иначе. Отбрасывайте от себя такие обвинения.

Выпаливаем всё подряд

*Природа дала людям один язык и
два уха, чтобы мы больше
слушали других, нежели говорили
сами.*

Эпиктет

Экстраверты, находясь в большинстве, влияют в целом на культурные воззрения интровертов. Лёгкость в вербальном общении, свойственная экстравертам, пугает интровертов и подводит их к выводу, что им не следует высказываться. Д-р Бернардо Дж. Кардуччи, выдающийся исследователь явления застенчивости, утверждает в своей книге «Психология личности: воззрения, исследования и практическое применение»: «Наши отцы-основатели были отвергнуты за религиозные убеждения, поэтому они приложили большие усилия, чтобы обеспечить нам всем свободу высказываться. Сегодня мы ценим смелость и индивидуальность. Говоруны теперь в почёте, их сделали объектом подражания. Риторика, кураж и откровенность сегодня превыше всего». Интересно, что под термином «индивидуальность» в данном случае понимаются качества экстравертной индивидуальности. Ораторское искусство получило высокую оценку в большинстве западных сообществ. Вспомните такие популярные телешоу, как «Группа Маклафлина», «Перекрёстный огонь» или «Крепкий орешек». Вербальная дуэль — вот как называется эта игра.

Интроверты не говорят только ради того, чтобы что-то сказать. Когда они говорят, они высказывают свои мысли. Иногда они воздерживаются даже от этого. Однажды несколько моих институтских подруг пошли выпить чаю. Джеми, умная, спокойная девушка, сказала: «На семинарах я позволяю себе только два комментария». — «Но почему? — хором воскликнули мы все. — Мы обожаем слушать твои комментарии». Джеми 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, займёт слишком много пространства. Мы же напомнили ей, что хотим услышать её ценные замечания.

В современном обществе на пьедестал почёта возведены златоусты, они производят впечатление уверенных и решительных людей. Интроверты же часто демонстрируют качества в точности противоположные тем, которые свойственны неопределимым верховодам. В результате между интровертами и экстравертами возникает пропасть, полная недопонимания и придиорок.

Почему «внутренники» не дают покоя «внешникам»

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

Карл Сандберг

Есть ряд причин, по которым «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 отчуждёнными и таинственными. Как мы уже говорили, многие общества восхваляют достоинства экстравертности, и многие экстраверты с подозрением взирают на тот дар, который интроверты несут всему миру. Как ни печально, мы часто сами не осознаём сделанного нами вклада в развитие человечества.

Рассмотрим некоторые из качеств интровертов, которые усиливают подозрения экстравертов. Когда будете изучать приведённый ниже список, не забудьте, что интроверты могут приводить экстравертов в ещё большее смятение, поскольку из-за приливов и отливов энергии первые кажутся непоследовательными. Сегодня их батареи заряжены, и они разговорчивы и общительны. Завтра они будут с трудом тянуть ляжку и не смогут разговаривать вообще. Это может смущать и сбивать с толку их знакомых.

Интроверты скорее всего:

- 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 покою;
- теряют представление о том, что делают другие;
- знакомясь с людьми, проявляют большую осторожность и участвуют только в тех мероприятиях, которые сами выбирают;
- не раздают идеи направо и налево; не высказываются, пока не спросят их мнения;
- впадают в возбуждение, если у них недостаточно времени побыть одним или если их беспокоят;
- размышляют и действуют осторожно;
- на лице у них мало отражаются мысли или реакция на происходящее.

Изучив этот список, можно легко понять, почему экстраверты думают о нас как о существах немного таинственных. Пропасть непонимания расширится под действием трещин, возникающих из-за трёх основных различий между интровертами и экстравертами.

1. Интроверты думают и говорят иначе

Экстраверты думают и говорят одновременно. Это даётся им без усилий. Фактически ситуация или явление становятся им более понятными, когда они говорят о них вслух. Интровертам же, наоборот, требуется время подумать, они не говорят о том или ином предмете спонтанно, если только он им уже не знаком. Интроверты могут показаться экстравертам осторожными или пассивными. Экстравертам настолько свойственно высказываться без подготовки, что они нередко с недоверием относятся к более молчаливым интровертам. Когда интроверты в разговоре колеблются, экстраверты могут почувствовать нетерпение. «Ну же, выскажись, наконец», — думают они. «И почему это они не могут уверенней выражать своё мнение? Что они пытаются скрыть?» Экстравертам может казаться, что интроверт придерживает какую-то информацию или мысль. После одного собрания, например, меня обступили несколько знакомых-экстравертов и начали спрашивать, почему я не высказала, что у меня на уме. Почему я не участвовала в обсуждении и не выразила своё мнение?

Погружённый в язык

*Насколько легче
критиковать, чем
рассуждать
правильно.*

Бенджамин
Дизраэли

Когда какие-то представления глубоко укоренились 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 в 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 «...основная характеризующая черта личности интроверта — озабоченность собственным "я", слабая способность к общению, пассивность». В «Новом коллегияльном словаре Вебстера» интровертность описывается, как «...состояние или склонность к полной или преобладающей сосредоточенности на собственной ментальной жизни и всецелый интерес к ней». А теперь держитесь: «Энциклопедия Нового мира Вебстера» утверждает, что 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 сказано в тех же источниках по поводу экстравертности? Прочитав написанное, немедленно понимаешь, почему большинство из нас чувствует неловкость из-за собственной интровертности. В «Психологическом словаре» сказано: «...склонность личности к внешним проявлениям, экстраверт социален, человек действия, поступки которого 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 коллегияльном словаре Вебстера» мы читаем: «...характеризуется удовлетворённостью от того, что находится вне собственного "я", дружелюбием, открытостью». Наконец, в «Энциклопедии Нового мира Вебстера» экстраверт определяется как: «...личность, обращённая к другим, с развитым стадным чувством, душа компании, работает на публику». Это плохо, потому что создаёт

перекос в сторону экстравертов. Понимаете, куда я клоню? Если вам покажется, что я кое-где слишком воспеваю интровертов, знайте, что это сделано намеренно. Я всего лишь пытаюсь уравнивать шансы. Игра в одни ворота и так слишком затянулась.

Я никогда не понимала, почему все считают, что я что-то скрываю. Но, как я уже упоминала, мне говорили, что я «таинственная». С моей точки зрения, когда я говорю — я имею в виду именно то, что говорю. Я раскрываю свои мысли, своё мнение. Но, по-видимому, экстравертам кажется, что я говорю невозможно долго, поэтому они думают, что я *намеренно* что-то утаиваю.

Экстраверты должны усвоить, что интровертам нужно время на то, чтобы сформировать и высказать своё мнение. А ещё экстравертам следует быть осторожными: если интроверт тщательно обдумал вопрос или знает очень много по теме, тогда берегитесь — бывший молчальник начнёт извергать потоки слов.

2. Интровертов не замечают

Когда кажется, что интровертам не хочется разговаривать или они говорят медленно, экстравертов они не занимают. Последние могут счесть (интроверты, впрочем, тоже), что интровертам нечего добавить к разговору. Интроверты не любят перебивать других, поэтому они могут произнести что-то тихим голосом или без нажима. Бывает также, что замечания, сделанные интровертами, слишком глубоко для общего уровня, на котором ведётся разговор, и, поскольку люди из-за этого чувствуют себя неловко, они попросту игнорируют эти замечания. Потом кто-то другой может сказать *то же самое*, и отклик на его слова будет весьма значительным. Таким образом, интровертный человек ощущает себя существом, никем не замечаемым. Это разочаровывает и приводит его в смятение.

Со стороны кажется, что интроверты не предоставляют никакой информации о ментальных механизмах их внутреннего «я». Во время социальных мероприятий их лица могут оставаться бесстрастными, не выражать никакого интереса по поводу происходящего. Если их не переполняют эмоции, или если им действительно не интересно (в случае, когда, например, разговор слишком легковесен), они, как правило, просто думают над тем, что говорят другие. Если их спросят, они поделятся своими мыслями. За годы работы с интровертными клиентами я научилась спрашивать, что они думают и чувствуют. Почти всегда они говорят что-то такое, что расширяет тему разговора.

Но их лица остаются настолько непроницаемыми, что я понятия не имею, со мной они или где-то за миллион миль от меня. Часто группа может начать выталкивать 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, по которой экстраверты не доверяют интровертам, состоит в том, что мы, интроверты, делаем нечто такое, что экстравертам очень не нравится, — мы смеем предлагать им перестать суетиться и начать думать перед тем, как налететь на препятствие. Экстравертов до крайности нервирует предложение чуть-чуть затормозить бег, составить план действий, подумать о последствиях и лучше сосредоточиться на том, что они собираются делать. Экстраверты уже представляют проект осуществлённым, например, они уже мысленно видят посаженные во дворе цветы и готовы немедленно идти в питомник, чтобы купить декоративные растения. 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 мы хотим посадить цветы», — говорят они. Заставить их двигаться побыстрее — всё равно что пытаться ускорить шаг черепахи. Если вы зажжёте спичку и поднесёте огонь ей под брюшко, она всё равно не сможет идти быстрее. «Внутренники» и «внешники» определённо глядят друг друга против шерсти.

Порицаемые и оклеветанные

*Человеку свойственно
заблуждаться; ещё более
свойственно возлагать вину на
другого.*

Боб Годдард

В детстве интроверты очень страдают от сравнения с экстравертами. Большинство интровертных детей, вырастая, постоянно улавливают явные и скрытые намёки на то, что с ними что-

то не так. Они чувствуют, когда их порицают («Почему этот ребёнок не может быстро ответить на вопрос?»). И их несправедливо осуждают («Возможно, потому что он *не очень* умный»). Сорок девять из пятидесяти опрошенных мной интровертов считали, что их упрекали и на них клеветали за то, что они такие, какие есть. Однако номер пятидесятый, Грег, министр, так не считал.

Я слышала, как Грег в разговоре совершенно спокойно отозвался о себе как об интроверте, и, как только разговор закончился, попросила его дать мне интервью для этой книги. Я хотела выяснить, почему тот факт, что он интроверт, казалось, совершенно не обескураживал его. Оказывается, он вырос в семье интровертов, и поэтому ему не приходилось ощущать себя рыбой, вытасченной из воды. В Грее рано развилось основополагающее чувство принятия самого себя, и он смог разработать для себя сбалансированный интровертный образ жизни.

Этот пример свидетельствует о той важной роли в формировании личности интровертов, которую играет окружение в детстве. К сожалению, большинство из нас вырастает в семьях, где не принимают интровертные качества и не заботятся об их воспитании.

Дети-интроверты, как правило, получают со всех сторон громкие и чёткие заявления о том, что с ними не всё в порядке. В одном исследовании, которое повторили три раза и каждый раз 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 они предпочитают обладать экстравертным «я», и в их представлении наилучший руководитель — это экстраверт. Мы живем в культурной среде, которая вскармливает и превозносит экстравертность. Мы, без сомнения, учимся считать, что нам *следует быть* экстравертами.

Порицание приводит к чувству вины и стыда

Я работала со многими умными клиентами-интровертами, убеждёнными в том, будто в них есть какой-то фундаментальный дефект и какое-то важное качество мозга у них отсутствует. Положение ухудшало чувство стыда и вины. Люди часто считают, что это взаимозаменяемые понятия, тем не менее на самом деле это разные чувства, хотя порой разницу в их употреблении трудно определить.

Стыд — это крайне унижительное, болезненное чувство, оно прилипает к телу, подобно дымящемуся дёгтю, утыканному перьями. От этого липкого, неприятного чувства очень трудно избавиться. Признаками, что вы испытываете стыд, могут служить следующие ощущения:

- побуждение съёжиться или спрятаться;
- желание исчезнуть;
- чувство, что всё тело усыхает;
- кажется, что говорить труднее, чем обычно.

Стыд имеет отношение к *существованию нашего «я»*. Мы ощущаем стыд, когда думаем, что недостойны чего-то или обладаем каким-то природным изъяном. Результатом чувства стыда является ощущение беспомощности и безнадёжности. Стыд понуждает нас устраниваться и скрываться от других людей.

Есть множество выражений, отражающих стыд: «Мне хотелось заползти под камень», «Как тебе не стыдно!», «У меня была одна надежда: что земля разверзнется и поглотит меня». Стыд — это мерзкое ощущение. Он душит радость от сопричастности других к нашему внутреннему миру. Вместо этого мы чувствуем слишком сильную боль, чтобы ощутить волнение и показать себя, и вынуждены продолжать прятаться.

Стыд — сложное чувство, оно приводит в смятение, и, чтобы пробудить его, нужно создать строго определённые условия, подобно тому, как необходимы особые атмосферные условия для раскалывающей небо вспышки молнии и раскатов грома. Чтобы человек испытал стыд, он должен находиться в процессе *раскрытия* другим чего-то глубоко личного. Представьте, как вы показываете своему другу предмет своей гордости. Это как раз то самое «атмосферное условие», необходимое, чтобы вызвать стыд: вы намереваетесь принести себя в жертву, чтобы быть замеченным. Если вместо похвалы вы видите на лице другого человека гримасу или выражение отвращения, гнева, неодобрения или равнодушия, вы почувствуете мощное стремление спрятаться. Иными словами, *стыд*.

Хотя стыд плохо отражается на всех людях, он вдвойне губителен для интровертов. Если мы ощущаем стыд, у нас очень мало ресурсов, чтобы успокоить самих себя. Мы, скорее всего, удалимся и не будем долго показываться на свет божий. Это большая потеря для всех.

Чувство вины — намного менее сложная эмоция. Она связана с нашими действиями. Вина — это дискомфортное, ноющее ощущение, свидетельствующее о том, что вы *сделали* что-то не слишком хорошее, например, полезли рукой в пресловутую банку с печеньем, и вас застали на месте преступления.

Мы часто чувствуем себя виноватыми, когда наносим кому-то вред. Или когда нарушаем какое-то правило или норму и беспокоимся о том, что об этом станет известно. Чувство вины побуждает нас признаваться в плохом поступке и стремиться возместить причинённый ущерб.

Когда чувство вины слишком сильно, оно заставляет интровертов уйти в себя. Они могут чувствовать себя виноватыми по целому ряду причин. Многие интроверты глубже видят картину взаимосвязей между людьми, поэтому они беспокоятся о том, как их действия могут повлиять на других. Интровертам также может казаться, что если что-то мешает им, например, их перебивают, то это же мешает и остальным. Поскольку они часто весьма наблюдательны, то могут ощущать 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 ещё дальше уходят от мира, ещё стремительнее уменьшая таким образом собственную удовлетворённость жизнью. А общество даже не понимает той лепты, которую внесли интроверты в его благоденствие.

Противоядия для чувства вины и стыда

*Повсюду чувства — будьте
милосердны.*

Дж. Масаи

Уметь управлять чувствами стыда и вины очень важно для нас, интровертов, в противном случае мы большую часть жизни проведём в несчастье. Чтобы вернуть себя в нормальное русло жизни, воспользуйтесь следующими способами.

- Если чувствуете вину, постарайтесь понять, *действительно* ли вы кого-то обидели. Иногда нам 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

чувствуют себя виноватыми. Но многие вовсе не возражают, чтобы их перебивали. Поэтому, прежде чем предположить, что вы ответственны за причинённое 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 вовсе не выглядит огорчённой. Всё в порядке».

- Если вы кого-то обидели, искренне извинитесь перед этим человеком. А потом продолжите разговор: «Джейн, извини, что пришлось перебить тебя. О чем ты говорила?» Основное противоядие против чувства вины — извинение. Все мы делаем ошибки. Прощайте себя за них.
- Если вы испытываете удушающее, липкое чувство стыда, постарайтесь вычислить, что могло его вызвать. Например, если коллега на работе задаёт вам вопрос на совещании и вы хотите ответить, но не можете придумать, что сказать, такая ситуация может вызвать в вас чувство стыда. Вы ощущаете 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 сказать своему коллеге, что мне надо обдумать этот вопрос, а потом я вернусь к нему». И пусть всё идет своим ходом. Основное противоядие чувству стыда — высокая самооценка. Скажите себе, что у вас нет никаких изъянов в личности. В вас нет ничего неправильного. Голова у вас устроена по-другому, вот и всё. Размышление — полезное занятие. Хорошо быть самим собой.

Измерение температуры темперамента

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

Г. Штейн

Чем более вы интровертны, тем вероятнее, что вы постоянно испытываете стыд и вину по поводу того, кто вы есть. И тем вероятнее вы 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 дать зайти в этом слишком далеко: первая — научиться применять описанные выше противоядия против 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, точно так же вы можете привыкнуть мерить температуру вашей собственной энергии.

Оценивать уровень энергии можно каждый день. Затем вы можете отрегулировать свой день, или неделю, или жизнь так, чтобы поддерживать баланс поступления и затрат энергии. Это даст вам возможность 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 со скоростью восемьдесят миль в час, и так продолжается уже неделю? Отметьте, что вы чувствуете. Налитые свинцом руки? Звон в голове? Измученное тело? Ощущение в ногах, как будто их залили в бетон? Если да, то вам нужно устроить дела таким образом, чтобы в течение всей этой недели у вас было много коротких перерывов, во время которых вы восполните свою энергию. Или же, наоборот, вы провели выходные, укрывшись в спокойствии своего дома? В теле ощущается бодрость. Всевозможные идеи о том, что вы хотите сделать, жужжат у вас в голове. Вам не терпится действовать. Это подходящее время, чтобы сделать то, что вы давно откладывали.

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

1. Каков у меня уровень умственной энергии? Я настороже? Беспокоюсь? Голова пустая?
2. Каков уровень энергии всего организма? Я измотан? Свеж? Полон энергии?
3. Ощущаю ли я перевозбуждение? Недостаточное возбуждение?
4. Что мне предстоит сделать сегодня? А что не обязательно делать?
5. Могу ли я сделать что-то дополнительно, если у меня хватает энергии?
6. Могу ли я отложить что-то, если мне не хватает горючего? Если энергии больше нет?

7. Могу ли я сделать дополнительные перерывы в своём графике?
8. Нужно ли мне время, чтобы побыть одному?
9. Как мне нужно провести это время (почитать, поспать, постоять у окна, просто посидеть спокойно дома, послушать музыку, посмотреть телевизор)?
10. Может ли принести пользу какая-то внешняя активность (встреча с друзьями, поход на выставку)?
11. В чём я нуждаюсь на сегодняшний день?

Если вы привыкнете анализировать состояние своего организма и проверять уровень умственной энергии, вы научитесь измерять температуру своего темперамента. Если кто-то попросит вас сходить за обедом быстрого приготовления, вы будете чувствовать себя более уверенно, говоря «да», если вы зарядились энергией. А если вам не хватает энергии, вы будете в состоянии сказать «нет», не ощущая при этом вины, или стыда, или страха, что уже никогда не сможете выйти из дому. Вы знаете, что согласитесь выполнить просьбу в следующий раз, когда ваши батареи будут заряжены энергией до отказа.

О чём 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.

Глава 3. Появление: рождены интровертами?

*В тебе самом есть тишина, есть
святилище, куда ты в любое время
можешь удалиться, чтобы
побыть самим собой.*

Герман Гессе

Каким же образом наш темперамент оказывается более интровертным или экстравертным? Мозг не торопится открывать свои секреты. До последнего времени мы могли понять, что происходит в человеческом мозге, только наблюдая за поведением человека и делая *предположения* о происходящем у него в голове. Карл Юнг высказал обоснованную «догадку» о том, что интровертность и экстравертность имеют в основе своей физиологическую базу — в начале двадцатого века он не мог быть уверенным в своих выводах. В настоящее время, обладая современными технологиями сканирования мозга и оценки изображения, мы подошли ближе к пониманию того, как формируются пути, по которым происходит общение, и того, как они отражаются на человеческом поведении. Мы можем, например, составить карту мозга и соединить конкретные области мозговой деятельности с соответствующими переживаниями и поведением. Карта мозга также проясняет и наглядно обосновывает те функции мозга, которые влияют на темперамент.

Учёные всё ещё находятся на стадии исследования мозга, но уже выяснилось, что маршрут этого исследования проходит по исключительно сложному рельефу. Об этом свидетельствует тот факт, что практически каждый учёный вырабатывает свою, несколько отличающуюся от других, теорию функционирования мозга. Некоторые из тех идей, которые я рассматриваю в этой главе, всё ещё не подтверждены окончательно, и потребуется немало лет, чтобы в отношении к ним у исследователей появилась какая-то определённая ясность. И всё-таки мы на пути к раскрытию самых таинственных и удивительных секретов человеческого мозга.

Каждый человек рождается с определённым набором основных черт, которые и составляют его темперамент. Кэндис Перт в своей книге «Молекулы эмоций» делает попытку отделить темперамент от других свойств человеческой личности: «Специалисты также

различают эмоции, настроение и темперамент, причём эмоции — наиболее переменчивы и легче всего поддаются идентификации в том, что касается причин, их вызывающих. Настроение может оставаться неизменным в течение часов и дней, причины его возникновения не так легко определить. Что же касается темперамента, то он заложен на генетическом уровне, и мы живём с ним всю жизнь (могут происходить лишь небольшие изменения)». В дополнение к тому факту, что темперамент остаётся неизменным на протяжении жизни и определён генетически, учёные установили, что темперамент имеет две основные характеристики: он проявляется по-разному у разных индивидуумов, и происходит это в раннем возрасте.

В вопросе о том, какие именно основные черты составляют темперамент, нет единодушного мнения. Тем не менее интровертность/экстравертность неизменно включается учёными в список черт каждой личности и считается наиболее надёжной основой темперамента.

Многообразие темпераментов

*Самое непостижимое во
Вселенной состоит в том, что
она постижима.*

Альберт Эйнштейн

Взрыв открытий в области генетического и мозгового картографирования привёл к научному прорыву в постижении тайн человеческой природы. Некоторые из теорий Чарльза Дарвина в сочетании с теориями в области психологии образовали новое направление в науке, получившее название «эволюционная психология». Исследователи в этой области хотят ответить на вопрос, могут ли определённые стратегии поведения увеличить наши шансы на выживание и репродуктивную способность. Дарвин изучал вьюрков на Галапагосских островах. Он обнаружил, что, реагируя на изменившиеся требования окружающей среды, птицы приобрели и генетически укрепили особые клювы. Изменение формы клюва обеспечило им доступ к новым источникам питания. Они получили возможность питаться не только насекомыми, как раньше, но и ягодами, семенами и орехами. Это увеличило способность к выживанию всего вида.

Когда Юнг, почитатель Дарвина, написал труд об интровертности и экстравертности, то оказалось, что в нём ясно прослеживался подход учёного к темпераменту с точки зрения эволюции. В каждой разновидности темперамента он усматривал требование конкретной среды обитания для оптимального существования человека, естественную нишу, где люди развивались бы наилучшим образом. Чтобы у человеческой расы в целом увеличились шансы на выживание, необходимо, чтобы люди могли благополучно существовать в разных условиях. Таким способом природа сохраняет виды.

Интроверты, писал Юнг, запасают энергию, они имеют меньше детей, у них больше способов самозащиты, они дольше живут. Поскольку они ценят более простую жизнь, устанавливают тесные взаимоотношения между собой, планируют свои поступки и думают над новыми возможностями делать те или иные вещи, они побуждают других к осторожности, к размышлениям о себе, к планированию действий.

Что касается экстравертов, то, считал Юнг, они растрачивают свою энергию, быстро размножаются, у них меньше способов защитить себя, для них свойственно вымирание целого рода. Экстраверты действуют быстрее, когда им угрожает опасность, и обладают способностью жить в больших группах. Поскольку для них характерно стремление распространяться вширь, они склонны пускаться на поиски новых земель, пищи, других культур.

Равновесие в природе часто основано на напряжённых отношениях между противоборствующими силами. Быстроногие зайцы и медленно ползущие черепахи. Интроверты и экстраверты. Мужчины и женщины. Мышление и чувство. Люди созданы способными приспосабливаться. Мы запрограммированы никогда не быть полностью уравновешенными или удовлетворёнными, и таким образом мы физиологически податливы и стремимся к изменениям. Мы обладаем способностью соответствовать самым разнообразным требованиям окружающей среды.

Стабильность существования человеческого организма основана на принципе приспособляемости при сохранении устойчивости. Организм обладает противоположными регуляторными механизмами, которые поддерживают его гибкое *равновесие*. Все системы организма подобны качелям: они имеют возбуждённое направление «вверх» и сдерживающее направление «вниз». Различные точки в нашем теле подают сигналы, если что-то не так. Сигналы проходят по всем цепям

в организме и поворачивают его системы вверх или вниз, пока организм не вернётся к состоянию флюктуирующего гомеостаза.

С самого начала своего существования человечество пыталось объяснить очевидные различия между отдельными людьми, и нередко эти различия рассматривались сквозь призму равновесия отдельных частей. В IV–V веках до н. э. бурное развитие получила теория жизненных соков. Чтобы темперамент человека находился в равновесии, в нём в равных количествах должны присутствовать четыре «сока»: желчь, чёрная желчь, или меланхолия, кровь и флегма. В Китае равновесие основывалось на пяти энергиях, именуемых «ци», находящихся в дереве, огне, металле и воде. За прошедшие столетия в моду входили, а потом забывались многие различные классификации. Концепция врождённого темперамента на десятилетия была загнана в подполье, после того как нацисты использовали её для создания теории расового превосходства, на основании которой они уничтожали евреев, цыган, гомосексуалистов и людей других категорий. Только в последнее время в результате технологического развития психобиологии, исследований феномена близнецов, изучения поведения животных, наблюдений за людьми, получившими травмы мозга, теория врождённого темперамента была реабилитирована.

Уже давно признано, что для всех нас существуют условия, определённые врождённым темпераментом, в которых мы чувствуем себя наиболее комфортно, наилучшим образом реализуем свои возможности и сохраняем равновесие, существенно необходимое для выживания именно нашего вида. Новым здесь является тот факт, что мы начинаем понимать, каким образом темперамент является функцией лежащих в его основе механизмов работы мозга.

Рецепт для вас

*Природа часто скрыта, иногда
побеждена, но редко уничтожена.*

Сэр Фрэнсис Бэкон

Где берёт начало темперамент? Ответ: в генах. Наша личность сформирована генами. Через гены передаются химические формулы, которые определяют структуру человеческого организма: клетки, ткани, органы и системы, обеспечивающие сложное функционирование тела и ума. Генетическая структура всех людей на

99,9% одинакова. Индивидуальные различия заключены в одной десятой процента генетического материала, именно в ней сосредоточены присущие *только нам* свойства личности. Гены шимпанзе и людей совпадают на 98%. Не слишком же много требуется генетического материала, чтобы создать такие различия!

Как гены влияют на темперамент? Темперамент каждого человека зависит от различных нейрохимических процессов. Наше генетическое наследство включает в себя личный резерв, состоящий примерно из 150 химических веществ и формул, необходимых, чтобы образовать нейромедиатор — химический передатчик импульсов между нервными клетками. Нейромедиаторы передают сообщения от клетки к клетке, направляя таким образом функции мозга. В настоящее время определено около шестидесяти нейромедиаторов. Основные — это дофамин, серотонин, норадреналин, ацетилхолин и эндорфины. Эти нейромедиаторы имеют свои определённые пути, которыми они проходят через мозг. По мере того как они следуют своими путями, они *направляют* кровообращение, *регулируют* количество поступающей в те или иные мозговые центры крови. Направление и количество поступающей крови влияют на то, какие части мозга и центры нервной системы будут «включены». Наша реакция на мир и наше поведение зависят от того, какие части мозга активированы.

У вас в генах

Рассмотрим работу гена D4DR. Этот ген влияет на темперамент. Будем иметь в виду, что ни один отдельный ген не формирует полностью конкретный темперамент. Однако D4DR, ген, который отвечает за стремление человека к новому, достаточно хорошо изучен, и выводы по нему оказались поистине ошеломляющими. Этот ген располагается в хромосоме 11, которую Марк Ридли в своей книге «Геном, автобиография вида в 23 главах» назвал «хромосомой личности» по причине её влияния на поведение человека. Дальнейшее исследование этого гена приведет к раскрытию тайны различий в темпераменте приверженной порядку королевы Виктории и искателя приключений Лоуренса Аравийского.

Ген D4DR влияет на медиатор дофамин, который контролирует уровень возбуждения, — он необходим, когда речь идет о физической активности и мотивации поступков человека. Дин Хеймер, глава отдела генетической структуры и регуляции Национального института рака в Бетесде, штат Мэриленд, исследовал ген D4DR, проведя опросы

семей тех людей, которые прыгают с высоты на эластичной ленте или с парашютом, занимаются экстремальным альпинизмом. Поиск новых впечатлений, новых занятий — их страсть. Они обожают заушную музыку, экзотические путешествия и всё новое. Они терпеть не могут однообразных впечатлений, рутинной работы и скучных людей. Они могут быть импульсивны и темпераментны, могут оказаться склонны к пагубным привычкам, например наркомании, и рискуют растратить свою жизнь очень быстро. Они быстро говорят и хорошо умеют убеждать других. Они с готовностью идут на риск ради вознаграждения. Их основная черта — желание жить полной жизнью и заходить во всём за любые пределы, чтобы достичь новых высот. Оказалось, что у искателей новизны длинный ген D4DR и они менее чувствительны к медиатору дофамину. Поэтому им постоянно нужны новые сильные впечатления и острые ощущения, чтобы их организм производил больше дофамина.

Затем Хеймер подверг исследованию людей, которых он назвал «искателями незначительной новизны». Он пришел к выводу, что у них ген D4DR значительно короче и что они очень чувствительны к дофамину. Поскольку они получают достаточно дофамина от спокойной деятельности, им не нужно так много «гудения». Кроме того, они получают приятные ощущения иного плана от другого нейромедиатора, о котором я буду говорить дальше.

Искатели незначительной новизны — это, как правило, склонные к размышлениям индивидуумы, вполне довольные жизнью в медленном темпе. От сильных впечатлений и риска они чувствуют скорее дискомфорт, чем удовольствие. Они живут размеренной, продуманной жизнью и наслаждаются комфортом обычного и знакомого, таким образом, не стремясь к большому риску. Искатели незначительной новизны любят представлять общую картину, прежде чем бросаться вперёд, они хорошо сосредотачиваются на долгосрочных проектах. Эти люди отличаются ровным настроением, они хорошие слушатели и очень надёжны.

Внутренняя жизнь

Представьте активный ум, запертый в полностью парализованном теле. Сохранилась только способность двигать глазами и моргать. Немало людей живёт в таком кошмаре, именуемом синдромом запертого сознания. Один миллиметр отделяет человека с СЗС (находится в сознании) от комы (находится без сознания).

И то, и другое состояние вызывается травмой стволовой

части мозга (расположена у основания черепа и ответственна за регуляцию функций организма). Если повреждена передняя часть основания мозга, нарушаются моторные функции организма, но пациент находится в сознании. Поскольку нервные волокна, отвечающие за моргание и движение глазных яблок, расположены сзади основания мозга, они остаются неповреждёнными, и человек может двигать глазами. Это глубоко трагическое состояние позволило нам лучше понять связь между ацетилхолином и тем удовольствием, которое интроверты получают от самонаблюдения. Всем кажется, что пациенты с СЗС должны страдать клаустрофобией и находиться в состоянии ужаса, однако исследования показали, что это не так. Находясь, безусловно, в состоянии глубокой печали по поводу своего положения, эти пациенты тем не менее испытывают чувство спокойствия, а не ужаса из-за потери физической свободы. У них ацетилхолин не поступает в мускулы, но он присутствует в мозге, поэтому способность таких людей ощущать, что им хорошо оттого, что они живут в своём внутреннем мире (получают удовольствие просто от того, что думают и чувствуют), остаётся незатронутой.

Как говорит Хеймер в книге «Жизнь с генами»: «Искатели значительной и незначительной новизны не отличаются в своём желании получать удовольствие — это всем нравится. Но они отличаются в том, что именно доставляет им удовольствие. Искатель значительной новизны должен, чтобы чувствовать себя хорошо, постоянно держать мозг в возбуждении. Но тот же самый уровень возбуждения у искателя незначительной новизны заставит его ощущать беспокойство. Стабильная, предсказуемая ситуация будет скучна первому и доставит душевный комфорт второму».

Не похожи ли эти искатели новизны на интровертов и экстравертов? Несмотря на то, что исследователи не употребляют эти термины, я убеждена — речь идёт именно о двух крайних характеристиках континуума темперамента. Дофамин, по-видимому, играет важную роль в том, какие проводящие пути задействованы в мозге интровертов и экстравертов, и в том, как эти выстроившиеся цепочки влияют на их темперамент и поведение.

Отслеживание мозговых кровотоков

*Черепаша закапывает свои мысли,
как яйца, в песок и позволяет
морю вынашивать малышей.*

Пословица американских индейцев

Исследования показали, что для разных нейромедиаторов в мозге существуют разные проводящие пути. Многочисленные эксперименты позволили отследить пути проявления такой грани личности, как интровертность или экстравертность. Однако пока мы не могли представить зрительно объём и место назначения кровотока в мозге, мы продолжали находиться на стадии научно обоснованных догадок.

Д-р Дебра Джонсон в своей статье в «Американском психиатрическом журнале» описала первую попытку воспроизвести с помощью позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ) ранее проведённые исследования мозговых функций интровертов и экстравертов. Д-р Джонсон попросила группу интровертов и группу экстравертов (они были отобраны по тестам) лечь и расслабиться. В кровь им ввели маленькие дозы радиоактивного вещества. Затем их подвергли сканированию, чтобы определить наиболее активные части мозга. На сканере красным, синим и другими яркими цветами отобразились участки мозга, куда поступила кровь и в каком количестве.

Исследовательница обнаружила две вещи, которые повторяли выводы менее изощёренных ранних экспериментов. Во-первых, у интровертов в мозг поступает *больше* крови, чем у экстравертов. Более мощный ток крови указывает на более сильное внутреннее возбуждение. Каждый раз, когда кровь устремляется в какую-то часть организма, как, например, когда вы порезали палец, эта часть становится более чувствительной. Во-вторых, у интровертов и экстравертов кровь следует различными путями. Д-р Джонсон обнаружила, что у интровертов этот путь более сложный и направлен на внутренние части мозга. Кровь у интровертов притекает к тем зонам, которые участвуют в таких внутренних процессах, как запоминание, решение проблем и планирование. Это длинный и сложный путь. Интроверты занимаются своими мыслями и чувствами.

Поиск слов

Интроверты нередко испытывают трудности с поиском слов, когда им нужно высказаться вслух. Наш мозг применяет различные зоны для речи, чтения и письма; таким образом, необходимо, чтобы информация свободно поступала из этих зон. Поиск слов может быть проблемой для интровертов, потому что движение информации происходит медленно. Одной из причин этого является тот факт, что мы используем долгосрочную память, поэтому нам нужно больше времени, чтобы достичь долгосрочной памяти и найти там необходимое слово. Кроме того, нам нужна ассоциация (что-то, что напоминает нам о слове). Если мы нервничаем, найти и выделить требуемое слово становится ещё труднее. Для письма необходимы другие пути в мозге, и многим интровертам, по-видимому, оно даётся легче.

Д-р Джонсон проследила быстрый путь в мозге у экстравертов и показала, как осуществляется приток крови, который влияет на их активность и мотивацию. У экстравертов кровь поступает в те мозговые зоны, в которых происходит обработка зрительных, слуховых, осязательных, вкусовых и обонятельных ощущений. Этот путь короткий и не такой сложный. Экстраверты реагировали внешним образом на то, что происходило в лаборатории. Они пропитывались приходящими извне ощущениями. Это исследование подтвердило ключевую концепцию в загадке темперамента интровертов/экстравертов. Д-р Джонсон пришла к выводу, что поведенческая разница между интровертами и экстравертами происходит из-за того, что мозгом используются разные пути, которые влияют на то, куда мы направляем наше внимание — внутрь или вовне.

Дана, экстраверт, страшно воодушевляется на футболе. Она упивается зрелищем и звуками игры. Она очень возбуждается и использует краткосрочную память, чтобы в перерыве поболтать со своим партнёром Натаном о матче, перечисляя все комбинации. Уходя со стадиона, она чувствует себя полной энергии и «заведённой».

Питер, интроверт, отправляется в музей, с нетерпением предвкушая встречу со своим любимым Моне. Войдя в музей, где мало народу, он чувствует, что его переполняют эмоции. Он немедленно ослабляет внимание, даже, возможно, не отдавая себе в этом отчёта. Он направляется прямо в тот зал, где висит Моне. Он размышляет об этой картине и своих впечатлениях. Для этого он обращается к долгосрочной памяти, сравнивая впечатление данного момента с тем, которое у него возникло в прошлый раз, когда он смотрел на картину. Он представляет, как придёт посмотреть на неё в следующий раз, и в нём соединяется мягкое ощущение сожаления с трепетным волнением

от переживания. Мысленно он разговаривает сам с собой о лёгких мазках на полотне. Он уходит из музея удовлетворённый.

Изучая те цепочки, которые активируют мозг интровертов и экстравертов, мы проливаем свет на причины нашего поведения. Однако самый важный ключ к познанию темперамента нам ещё предстоит обсудить.

По следам нейромедиаторов

Интроверты и экстраверты отличаются не только путями следования крови через мозг. У каждого пути свой особенный нейромедиатор. Если помните, Дин Хеймер обнаружил, что искателям новизны в связи с их генетической структурой необходимо для удовлетворения потребности в дофамине постоянно искать источники возбуждения. Я заметила, что это очень похоже на ситуацию с ярко выраженными экстравертами. И, как выяснилось, мозговой путь у экстравертов активируется дофамином. Дофамин — это мощный нейромедиатор, самым тесным образом связанный с движением, вниманием, состоянием бдительности и познавательными процессами. Рита Картер в своей книге «Картирование ума» утверждает: «Когда дофамина слишком много, это, по-видимому, вызывает галлюцинации и приводит к паранойе. Слишком малое количество дофамина, как известно, вызывает тремор и приводит к неспособности произвольно делать движение, а также, судя по всему, вызывает чувство бессмысленности существования, апатию и ощущение несчастья. Недостаточное количество дофамина также приводит к ослаблению внимания, неспособности сосредотачиваться, разнообразным нездоровым пристрастиям и уходу в себя». Поэтому совершенно необходимо, чтобы в организме присутствовало достаточное количество дофамина. Этот нейромедиатор выполняет также другую очень важную функцию. Стивен Хеймен в книге «Состояния ума» говорит: «Одна из характеристик этого дофаминового кольца заключается в том, что оно представляет собой систему вознаграждения. Можно сказать, оно говорит: «Ага, это было хорошо, повторим-ка ещё раз и запомним точно, как это у нас получилось». Вот почему кокаин и амфетамины вызывают мощное привыкание: они увеличивают количество дофамина.

Поскольку экстраверты отличаются малой чувствительностью к дофамину и при этом требуют большие количества этого нейромедиатора, то каким образом они его получают в нужной дозе?

Определённые части мозга выделяют некоторое количество дофамина. Но экстравертам, чтобы мозг произвел больше дофамина, нужен и его сообщник, адреналин, который выделяется при действии симпатической нервной системы. Таким образом, чем более активен экстраверт, тем больше «доз счастья» выстреливается в кровь и тем больше дофамина производит мозг. Экстраверты чувствуют себя хорошо, когда они куда-то отправляются и встречаются с людьми.

Интроверты, со своей стороны, очень чувствительны к дофамину. Если его слишком много, они начинают чувствовать перевозбуждение. Интроверты используют как доминирующий совсем другой нейромедиатор — ацетилхолин. В своей книге «Сырой ум» Стефен Косслин и Оливер Кениг называют путь, по которому проходит ацетилхолин, и угадайте какой? Тот, что д-р Джонсон предназначала для интровертов. Ацетилхолин — это ещё один важный нейромедиатор, связанный со многими жизненно важными функциями мозга и всего организма. Он влияет на внимание и познавательные процессы (особенно основанные на восприятии), на способность сохранять спокойную бдительность и использовать долгосрочную память, активизирует произвольные движения. Он стимулирует ощущение удовлетворённости в процессе мышления и чувствования. Многие исследования последнего времени укрепляют наше понимание процессов, происходящих в мозге и во всем организме интроверта.

Ацетилхолин был первым из идентифицированных нейромедиаторов, но, по мере того как распознавались и другие, фокус внимания исследователей переместился на них. Однако совсем недавно была обнаружена связь между недостатком ацетилхолина и болезнью Альцгеймера. Открытие вызвало новые исследования этого нейромедиатора и его связи с хранилищем памяти и сновидениями. По-видимому, ацетилхолин играет важную роль в процессе сна и видении снов. Мы видим сны, когда находимся в стадии быстрого сна. Ацетилхолин включает эту стадию и запускает механизм сновидений, после чего «парализует» наше тело (отключает функцию произвольного движения), с тем чтобы мы не могли «выделывать» то, что видим во сне. Исследователи находят, что нам нужен сон, чтобы закодировать воспоминания, перемещая их в фазе быстрого сна из краткосрочной памяти в долгосрочную. Как утверждает Роналд Котьюлак в своей книге «Ум изнутри»: «Ацетилхолин выступает в роли масла, которое запускает механизм функции памяти. Когда оно высыхает, механизм замерзает». Тут есть одна любопытная деталь. Снижению уровня ацетилхолина препятствует эстроген. В этом

состоит одна из причин, почему во время менопаузы, когда уровень эстрогена уменьшается, женщины начинают ощущать ухудшение памяти. Итак, интровертам требуется ограниченное количество дофамина, но уровень ацетилхолина должен быть высоким, тогда они могут чувствовать себя спокойно, не впадать в депрессию или беспокойство. Это довольно узкая зона психологического комфорта.

Открытие используемых интровертным и экстравертным мозгом нейромедиаторов по сути кардинально, поскольку из него следует, что, когда мозг выделяет их, они также задействуют автономную нервную систему. Это система, которая соединяет ум с телом и оказывает мощное влияние на принимаемые нами решения по поводу собственного поведения и реакции на окружающий мир. Я думаю, что цепочка нейромедиаторов, проходящих теми или иными путями, и способ их соединения с различными частями автономной нервной системы являются основным ключом к разгадке тайны темперамента. В то время как экстраверты соединены с дофаминово-адреналиновой энергозатратной симпатической нервной системой, интроверты связаны с ацетилхолиновой энергосберегающей парасимпатической нервной системой.

Никотиновая зависимость

Ключ к тайне различий в мышлении и деятельности между интровертами и экстравертами был извлечён из довольно необычного источника: эксперимента над курильщиками.

Исследования показали, что курильщики объясняют своё пристрастие тем, что им кажется, будто курение позволяет легче сосредоточиться, учиться, запоминать, и вообще они чувствуют себя бодрее. Никотиновые рецепторы в мозге имитируют действие ацетилхолина. Пути, по которым следует ацетилхолин, нейромедиатор, ответственный за внимание, память и чувство благополучия, преобладающе развиты у интровертов.

Никотин также заставляет организм выделять дофамин, и он влияет на распад серотонина и норэпинефрина, нейромедиаторов, которые задействованы у экстравертов, когда последние находятся в состоянии активности. Сигареты высвобождают ощущение благополучия с обоих концов континуума интроверт/экстраверт, поэтому неудивительно, что курящих людей так много, хотя большинство отдаёт себе отчёт в опасности табака для здоровья.

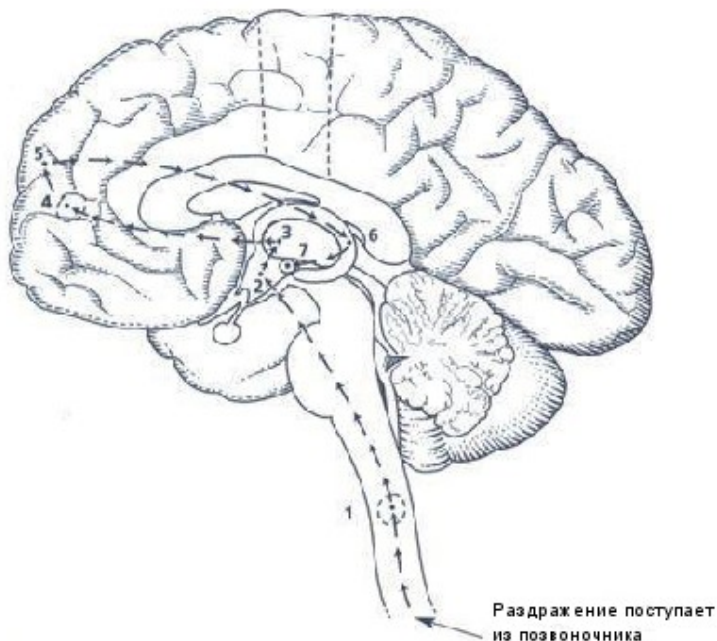


Рис. 1. Длинный ацетилхолиновый путь у интровертов

1. Ретикулярная активирующая система — раздражение исходит отсюда, где регулируется чувство бдительности. В меньшей степени развито у интровертов.
2. Гипоталамус — регулирует чувство жажды, температуру и аппетит. Включает систему торможения у интровертов.
3. Передний таламус — ретрансляционная станция — посылает сигнал к передней лобной доле мозга и ослабляет силу раздражителей у интровертов.
4. Зона Брока — зона речи, где активируется внутренний монолог.
5. Передняя лобная доля мозга — здесь включаются процессы мышления, планирования, учения и рассуждения.
6. Гиппокамп — настроен на окружающую обстановку и отправляет воспоминания в долгосрочную память.
7. Амигдала — центр эмоций, в котором чувства у интровертов привязываются к мыслям.

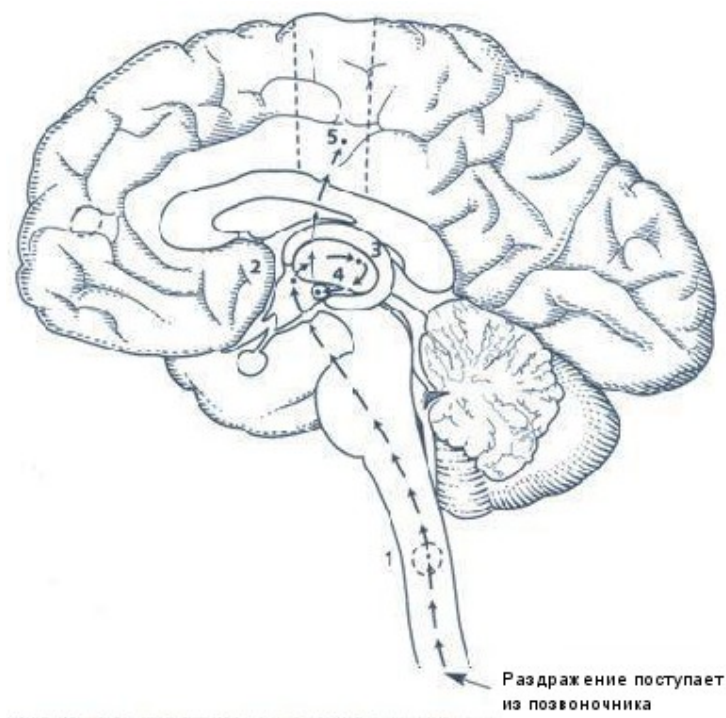


Рис. 2. Короткий дофаминовый путь у экстравертов

1. Ретикулярная активирующая система — раздражение исходит отсюда, где регулируется чувство бдительности. Усилена у экстравертов.
2. Гипоталамус — регулирует чувство жажды, температуру и аппетит. Включает «систему полной скорости» у экстравертов.
3. Задний таламус — ретрансляционная станция, посылает усиленные раздражители в амигдалу.
4. Амигдала — эмоциональный центр, где эмоции привязываются к действиям в моторной зоне у экстравертов.
5. Темпоральная и моторная зона — движение соединяется с рабочей памятью (краткосрочной). Кроме того, это центр обучения и сенсорной обработки, а также обработки эмоциональных раздражителей.

Вперёд на полной скорости или убавляем газ

*Жизнь порождает энергию —
энергия создаёт энергию. Только
растрачивая себя с умом, человек
в жизни может стать богатым.*

Элеонора Рузвельт

Гипоталамус расположен у основания мозга, его размер не больше горошины, но он регулирует температуру тела, эмоции, чувство голода и жажды, а также автономную нервную систему. Эта система получила название *автономной*, что в переводе с греческого означает «самоуправляющийся». Автономная нервная система состоит из двух ветвей: симпатической и парасимпатической. Их действие направлено друг против друга, подобно тому, как педаль газа в автомобиле действует противоположно педали тормоза. Эти две системы контролируют непроизвольные, не связанные с сознанием человека функции, такие как частота пульса, дыхание, регуляция кровообращения, и непосредственно участвуют в поддержании гомеостаза в организме. Они действуют на основании принципа обратной связи и посылают импульсы обратно в мозг посредством нейромедиаторов, которые они выделяют, регулируя энергию, настроение и состояние здоровья.

Когда ситуация требует мобильности, в действие вступает симпатическая система, часто именуемая системой «борись, бойся, беги». Я называю её «системой полной скорости». Она активируется с помощью моторного нейромедиатора дофамина в мозге. Когда требуется отступление, включается парасимпатическая система, которую я называю «системой торможения». Она расслабляет организм и успокаивает человека. Она активируется в мозге ингибиторным нейромедиатором ацетилхолином.

Я убеждена, что эти две основные мощные системы: симпатическая («полной скорости») и парасимпатическая («торможения») — являются фундаментом экстравертного и интровертного темпераментов. Д-р Аллан Шор в своей книге «Регулирование аффекта и происхождение собственного "я"» утверждает, что у каждого человека между этими двумя системами есть своя точка отдыха. Именно в ней мы в наибольшей степени заряжаемся энергией и чувствуем себя хорошо. Всю нашу жизнь мы колеблемся вокруг своих

точек отдыха. В частной беседе д-р Шор сказал, что «темперамент — это ключ». Если мы знаем свою точку отдыха, мы можем регулировать энергию, чтобы добиваться успеха.

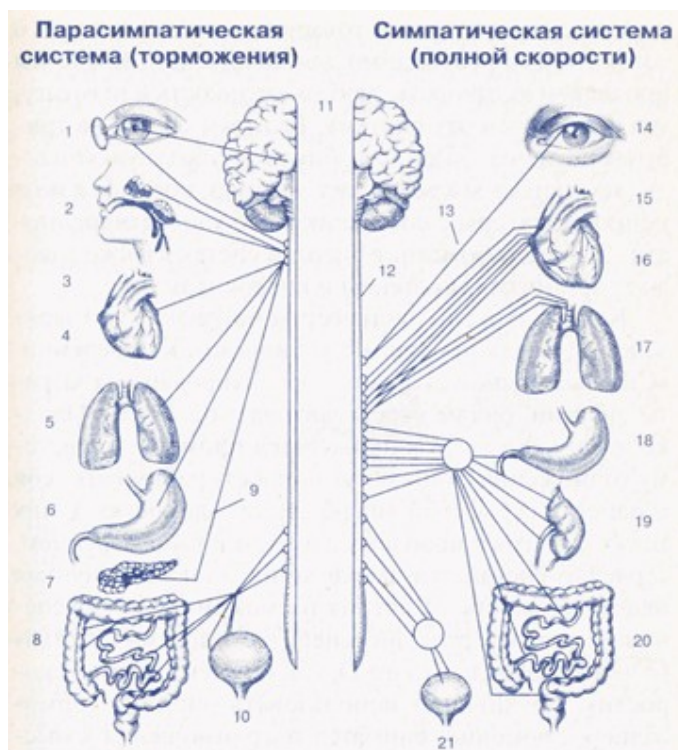


Рис. 3. Системы полной скорости и торможения

1 — зрачки сужаются; 2 — слюнные железы усиливают слюноотделение; 3 — сердце бьётся реже; 4 — кровяное давление понижается, пульс замедляется; 5 — лёгкие поглощают кислород; 6 — желудок сокращается, сфинктер расслабляется; 7 — поджелудочная железа выделяет ферменты; 8 — толстая кишка расслабляется; 9 — нервы; 10 — мочевой пузырь сокращается, сфинктер расслабляется; 11 — мозг; 12 — позвоночник; 13 — нервы; 14 — зрачки расширяются; 15 — сердце бьётся чаще; 16 — поднимается кровяное давление, пульс учащается; 17 — лёгкие поглощают больше кислорода; 18 — сокращение желудка замедляется; 19 — надпочечники усиливают производство адреналина; 20 — сокращение кишечника замедляется; 21 — мочевой пузырь облегчается, сфинктер сокращается.

Поддерживая мой вывод, исследователи Дэвид Лестер и Дайана Берри отбирали интровертов и экстравертов на основании вопросников и затем тестировали их физиологические реакции, такие как высокое или низкое кровяное давление, уровень физической активности, влажная или сухая ротовая полость и частота приступов голода. В статье для журнала «Перцепционные и моторные навыки» они отмечали, что обнаружили доминирование парасимпатической ветви автономной нервной системы у интровертов.

Система полной скорости

Давайте представим, что вы гуляете по улице примерно в девять часов вечера, и вдруг откуда ни возьмись навстречу вам появляется огромный койот. Он кружит вокруг вас, голова опущена, глаза следят за вами в предвкушении хорошего ужина. Ваш организм включает «систему полной скорости». Зрачки расширяются, чтобы свет лучше попадал вам в глаза, сердце учащённо бьётся в груди, давление повышается, чтобы снабдить все ваши органы и мышцы дополнительным кислородом. Кровеносные сосуды сжимаются, чтобы уменьшить потерю крови в случае, если вы будете ранены. В мозг поступают сигналы о сверхсосредоточенности и готовности к решительным действиям. Уровень сахара и свободных жирных кислот в крови повышается, чтобы обеспечить вас энергией. Пищеварение, слюноотделение и экскреция заторможены. Система «борись, бойся, беги» активируется в случае чрезвычайных ситуаций, реальных или воображаемых. Это наша система управления внешней активностью. Она подготавливает нас к принятию мгновенного решения: сражаться или удирать. Мыслительный процесс затормаживается, всё сосредоточено на активных действиях. В ситуации с койотом нам нужно, чтобы система помогла нам размахивать руками и громкими криками пугать его, а если это не работает, побыстрее «делать ноги».

Наш организм функционирует в основном с помощью этой «системы полной скорости» до достижения нами примерно двухлетнего возраста. Таким образом, у нас хватает энергии и энтузиазма, чтобы исследовать мир, — эту фазу психологи в области развития человеческой личности называют «фазой практики». Симпатическая нервная система у взрослых мобилизует их на поиск новых объектов: пищи, новых границ существования, товарищества, то есть всего того, что нам необходимо для выживания. Когда мы проявляем активность, любознательность или отвагу, мы используем

эту систему. Если мы сидим на трибунах стадиона, болея за любимую футбольную команду, эта система высвобождает энергию, посылая в мозг нейромедиаторы с сообщением об *удовлетворённости*. Для высвобождения энергии система также снабжает организм гликогеном и кислородом.

Как мы видели, экстраверты ощущают, что заряжаются, когда проявляют активность в поведении. «Система полной скорости» ориентирована на затраты энергии, она не восстанавливает организм. Однако, если экстраверты не научатся применять «систему торможения», они могут попросту растратить себя и нанести серьёзный ущерб своему здоровью. У них могут развиваться проблемы со сном и пищеварением, сердечно-сосудистые заболевания, а также иммунная недостаточность. «Система торможения» не обеспечивает экстравертов энергией, или «дозами счастья» (о чём я говорила в главе 2), как «система полной скорости». Научившись использовать «систему торможения» с помощью внимательного отношения к мыслям, чувствам, телесным ощущениям и сигналам организма, экстраверты смогут уравновесить данные им от природы внешние сильные стороны развитием внутренних способностей.

Система торможения

Представьте, что вы шагаете по тропе к водопаду. Вы наклонились над скалой, чтобы увидеть падающие с высоты водяные клубы. Внезапно вы услышали треск. Он раздался совсем близко от вас. Вы медленно поворачиваете голову и краем глаза видите сверкающее на солнце кольцо — гремучая змея трясёт своей погремушкой и пристально смотрит стеклянными глазами прямо на вас. Ваше тело немедленно превращается в окаменевшее дерево, вы замираете. И только красная лампочка вспыхивает и гаснет в мозгу: что делать? Такова реакция системы, ответственной за консервацию и хранение энергии, — парасимпатической нервной системы. Она подает сигналы организму перестать расходовать энергию и отступить. Зрачки сужаются, чтобы уменьшить поступление света. Пульс и кровяное давление понижаются, уменьшая потребление кислорода, мышцы расслабляются. Функции пищеварения, секреции, выделения усиливаются, вот почему эту систему называют ещё системой отдыха и пищеварения. Сосредоточенность на внешнем ослабляется, на внутреннем усиливается. Ум способен думать и анализировать. Вы решаете с помощью микродвижений отползти подальше от скалы и смертоносной змеи.

Эта система вступает в действие, когда дети достигают возраста полутора-двух лет. Мы теперь умеем успокаиваться и благодаря этому можем учиться каким-то простым вещам, а также учимся говорить. Когда вы лежите в гамаке, созерцая облака, или просто раскачиваетесь, вы задействуете эту систему. Ваш организм накапливает энергию, а не тратит её. Нейромедиаторы удовлетворённости интроверта выделяются, когда он просто расслабляется в задумчивом мирозерцании. Эта система восстановительная, она готовит нас к использованию «системы полной скорости», когда потребуются её задействовать. «Система полной скорости» не даёт интровертам энергии или «доз счастья», как это случается с экстравертами. На людей с интровертной физиологией дофамин и адреналин обычно действуют слишком возбуждающе. Лишь изредка состояние перевозбуждения доставляет удовольствие.

Какие ключи отпирают замок долгосрочной памяти?

Человеческая память сложна, она задействует многие участки мозга. Мозг хранит воспоминания в многочисленных зонах и создаёт между ними связи, именуемые ассоциациями. Мы, интроверты, часто не думаем ни о чём существенном,

потому что не подключаем механизм ассоциации к долгосрочной памяти. Наш ум кажется пустым. Вот почему интроверты могут забыть даже то, что им нравится делать, или то, что у них получается. Нам нужно найти некую соединяющую ручку, чтобы дернуть за неё и выхватить из памяти определённое впечатление, или переживание, или опыт. Чтобы отпереть большую часть информации в долгосрочной памяти, существует несколько ручек, или ключей. Если мы найдём хотя бы один, мы сможем восстановить в памяти всё.

Давайте представим, что вам нравится писать картины, ловить рыбу или гулять по парку, где распустились цветы, но информация об этом заперта в долгосрочной памяти. У вас есть свободное время, но вы не можете вспомнить, что вам нравится делать. Для экстравертов это звучит полным бредом, но у интровертов это обычная проблема. Помните, что вам нужен один ключ, например, какая-то мысль, эмоция или сенсорная ассоциация, чтобы отворить дверь в память.

Сядьте, расслабьтесь и дайте своему уму свободно переходить с одного предмета на другой и связываться с возможными сенсорными ключами, такими как запахи, зрительные образы, звуки, ощущение тела, вкус чего-то приятного. Или же подумайте об эмоциональном ключе, например, о том, как вы чувствовали себя в последний раз, когда развлекались. Дайте своему уму перемещаться туда, куда он хочет, перепрыгивать с одной ассоциации на другую — это нормально.

Может быть, размеренное ощущение от пребывания в парке в солнечный день вернётся к вам, и вместе с ним вернётся мысль: мне нравится этот парк, я получаю удовольствие, когда иду туда. Теперь вы могли бы пойти в парк или расслабиться и поискать другое воспоминание. Записывайте воспоминания, которые вы находите, чтобы использовать их в другой раз, когда вы не сможете вспомнить, от чего получаете удовольствие. Используйте также эти ключи, чтобы отпереть память и найти то, что у вас хорошо получается.

Интроверты, если они остаются в «системе торможения» слишком долго, могут начать испытывать депрессию, чувствовать себя немотивированными или разочарованными, так как не достигают тех целей, которых хотели бы достичь. Им необходимо задействовать «систему полной скорости», чтобы подняться и выйти наружу. Это требует от интроверта умения регулировать беспокойство и перевозбуждение, о чём я буду говорить позже.

Система полной скорости и система торможения в дороге

Вполне понятно, что в разных ситуациях нам нужна способность пользоваться то симпатической, то парасимпатической нервной системой. Но под стрессом включается та система, которая доминирует у конкретного индивидуума. Например, несколько лет назад мы с Майком попали в автокатастрофу. Мы ехали поздно вечером по узкой двухрядной дороге и вдруг увидели, что прямо нам в лобовое стекло летит что-то огромное. Майк резко вильнул влево и выехал за двойную разделительную полосу. К счастью, противоположный ряд был свободен. Массивный предмет пролетел мимо и столкнулся с идущим за нами фургоном. Майк съехал на обочину и остановился. Я не могла пошевелиться, всё тело онемело, дыхание замедлилось. Я не хотела, чтобы Майк выходил из машины. Мысленно я уже представляла, как его сожмёт идущая по узкой дороге машина. У Майка сердце колотилось, он думал только о том, что надо действовать. Он открыл дверь и выпрыгнул из машины, чтобы посмотреть, не пострадал ли кто-нибудь.

Мой организм задействовал доминирующую «систему торможения» (мгновенно остановиться и оценить обстановку), в то время как Майк был буквально катапультирован в доминирующую у него «систему полной скорости» (выскакивать и *действовать*).

Оказалось, что это был мул, который убежал из загона и бродил по дороге. Он столкнулся с проходящим по дороге грузовиком, и его расплющило о лобовое стекло. Несчастное животное перелетело через нас (благодаря тому, что Майк быстро увернулся, продемонстрировав хорошую реакцию «системы полной скорости») и ударилось о капот идущей за нами машины. Моё, вызванное «системой торможения», нежелание вылезать из машины было разумным. В полной темноте, «хоть глаз выколи», машины, как кузнечики, скакали туда-сюда по двухрядной дороге. Выходить из машины было опасно. Я хотела оценить ситуацию — хорошая стратегия. Реакция «системы полной скорости» Майка — посмотреть, нет ли раненых, — оказалась полезной. Выяснилось, что никто серьёзно не пострадал. Нам повезло. Грустно, что не повезло мулу. Несколько человек оттащили животное от дороги, чтобы другие, ничего не подозревающие, водители, не налетели на него.

Таким образом, хотя всем нам для поддержания равновесия в организме нужны обе системы, генетически и экзогенно мы настроены использовать больше одну систему, чем другую, особенно в стрессовой

ситуации. Я убеждена, что обе части автономной нервной системы составляют интровертно-экстравертный континуум. Хотя мы задействуем обе части, наш мозг и нейромедиаторы делают одну из них доминирующей.

Общая картина

Если мы объединим генетические формулы, сигналы нейромедиаторов, мозговые пути и функции автономных нервных центров, что за картина у нас получится? Завершённый процесс и петля обратной информации на каждом конце интровертно-экстравертного континуума. Это базовые компоненты, но я буду упрощать их. Разумеется, у всех нас есть обе системы, одна, чтобы сосредоточить фокус своего внимания на внешнем мире, и другая — на внутреннем. Однако человек будет чувствовать себя более способным к восстановлению и зарядке энергией в зависимости от того, как мозг реагирует на нейромедиаторы.

Интровертный процесс

В голове интровертов множество мыслей, а в груди — множество чувств. Они предаются размышлениям — сравнивают старые и новые впечатления. Они постоянно ведут внутренний диалог сами с собой. Поскольку они так хорошо знакомы с этим занятием, им и в голову не приходит, что ум *других людей* работает иначе. Некоторые интроверты даже не осознают, что так много думают и что им нужно время, чтобы идеи или решения «заскочили» в голову. Им нужно добраться до долгосрочной памяти, чтобы обнаружить там информацию. Эти размышления требуют времени и не допускают спешки. Им также необходимо физическое пространство, чтобы дать своим чувствам и впечатлениям подняться, подобно пузырям газа, на поверхность. Во время быстрой фазы сна, или фазы сновидений, этот путь объединяет дневные впечатления и закладывает их в долгосрочную память, где они хранятся во многих зонах мозга. Интроверты находятся в постоянном процессе дистилляции впечатлений, и он требует много «внутренней энергии».

Наша физиология, мы сами

*Вы можете многое заметить,
просто наблюдая.*

Йоги Берра

Термины «интроверт» и «экстраверт» используются для описания людей уже более ста лет. Почему? Частично потому, что, зная, интроверт вы или экстраверт, можно понять многое в собственном поведении. А поведение естественно вытекает из нашей физиологии. Проанализируем это.

Цепочка «мозг — тело» у интроверта

Как мы видели, интровертный мозг обладает более высокими уровнем внутренней активности и способностью думать, чем экстравертный. В нём доминирует длинный, медленный ацетилхолиновый путь. Ацетилхолин также приводит в действие «систему торможения» (парасимпатическую нервную систему), которая контролирует определённые функции в организме и влияет на поведение «внутренников».

Если в голове у интровертов «жужжит», то они, скорее всего, будут:

- уменьшать зрительный контакт, когда говорят сами, чтобы сосредоточиться на подборе слов и мыслей;
- увеличивать зрительный контакт, когда слушают, чтобы лучше воспринимать информацию;
- удивлять других полнотой знаний;
- испытывать застенчивость, когда находятся в центре внимания;
- казаться отупевшими, одуревшими или обессиленными, когда попадают под действие стресса, устали или находятся в группе.

Доминирование длинного ацетилхолинового пути означает, что интроверты:

- могут начать говорить на середине мысли, это может показаться странным окружающим;
- имеют хорошую память, но им требуется продолжительное время, чтобы восстановить её;

- могут забыть вещи, которые они хорошо знают, — поэтому иногда могут спотыкаться на каждом слове, объясняя, в чём состоит их работа, или неожиданно забыть слово, которое они хотели использовать;
- могут подумать, что уже сказали вам о чём-то, а на самом деле об этом только подумали;
- после сна мысли становятся более ясными и определёнными;
- часто, чтобы осознать свои мысли, им надо прописать или проговорить их.

Особенности активизации парасимпатической нервной системы интровертов подразумевают:

- их трудно заинтересовать или расшевелить, они могут показаться ленивыми;
- они могут медленно реагировать в стрессовых ситуациях;
- у них спокойная или сдержанная манера поведения; они могут медленно ходить, разговаривать или есть;
- они могут нуждаться в регулировании потребления белка и в контроле за температурой тела;
- у них должны быть перерывы для восстановления энергии.

Цепочка «мозг — тело» у экстраверта

Внутренняя активность мозга у экстравертов меньше, чем у интровертов. Они сканируют окружающий мир, чтобы получить импульсы для снабжения топливом своего короткого дофаминового пути. Сигналы из мозга приводят в действие «систему полной скорости» (симпатические нервы) — эта система контролирует определённые функции тела и влияет на поведение внешника.

Известно, что мозг экстраверта постоянно требует новых впечатлений, а это означает, что они:

- жаждут внешнего побуждения; не любят долго находиться одни;
- увеличивают визуальный контакт во время разговора, для того чтобы заметить реакцию окружающих;
- уменьшают визуальный контакт, когда слушают;
- любят и умеют говорить, получают заряд энергии под пристальным вниманием или находясь на виду.

Доминирование короткого дофаминавого пути означает, что экстраверты:

- говорят больше, чем слушают;
- имеют хорошую кратковременную память, что позволяет быстро думать;
- хорошо справляются с заданием, которое требует выполнения в определённый срок;
- общаются легко и много.

Особенности активизации симпатической нервной системы подразумевают, что экстраверты:

- принимают решения быстро в сложной обстановке;
- любят двигаться и упражняться;
- имеют большой запас энергии, им не нужно часто есть;
- чувствуют себя некомфортно, если ничего не делают;
- к середине жизни успокаиваются или истощаются.

Ацетилхолин также подает сигналы гипоталамусу отправить сообщение парасимпатической нервной системе законсервировать энергию. Эта система замедляет функционирование организма, позволяя интровертам наблюдать и изучать ситуацию. Если принято решение осуществить действие, его реализация потребует сознательной мысли и энергии, чтобы привести тело в движение. Становится понятно, почему многие интроверты подолгу сидят, сосредотачиваясь на чём-то. Ацетилхолин также вознаграждает сосредоточенность, оделяя интроверта «дозами счастья», но он не способствует выделению организмом глюкозы и кислорода (энергии). Интровертный процесс приводит к поведению, которое влияет на все сферы жизни «внутренника».

Экстравертный процесс

Экстраверты постоянно находятся в поиске сенсорной и эмоциональной информации. Получив нужные им стимулы, они могут действовать быстро, потому что дофаминовый путь короток и реактивен. Краткосрочная память располагается у них на самом кончике языка, поэтому, пока интроверт ждёт, когда к нему придёт нужное слово, экстраверт уже успел выдать несколько слов. Экстравертам нужно больше данных, чтобы поддерживать в рабочем

состоянии петлю обратной информации. Их симпатическая нервная система предназначена для действий без размышлений. Она высвобождает адреналин, усиливает приток крови (кислорода) к мышцам, увеличивает концентрацию глюкозы, таким образом снабжая организм энергией. Различные органы тела выделяют нейромедиаторы, которые включаются в петлю обратной информации, и соответствующие компоненты отсылаются обратно в мозг, чтобы выделилось больше дофамина. Дофамин и адреналин отправляют «дозы счастья» из центра «хорошего самочувствия». Неудивительно, что экстраверты не хотят замедлять темп жизни.

Интроверты от всего этого адреналина и глюкозы чувствуют себя измученными. Они перевозбуждаются, тратят слишком много энергии, и в результате их топливные баки опустошаются. Поскольку они не получают так много «доз счастья» от дофамина и адреналина, а выделение ацетилхолина не увеличивается в этой петле обратной связи, у них не возникает того приятного ощущения от функционирования этой ветви нервной системы, как у экстравертов.

О двух умах

*В голове самого большого мудреца
есть уголок глупости.*

Аристотель

Природа создала мозг человека как союз двух умов. Мозг делится на две части: правое и левое мозговые полушария. В некоторых случаях эти два полушария действуют как два отдельных мозга. Удивительно, но они также выступают и как единое целое. Близнецы-полушария связаны друг с другом перемычкой из нервных волокон (именуемой «corpus callosum»), что позволяет непрерывающемуся потоку диалога постоянно переходить из одного полушария в другое, но каждое из них, как выяснилось, обладает своими собственными функциями и поведением. Исследования показали, что некоторые люди одинаково используют оба полушария (так называемое двустороннее доминирование), но, как и в случае с автономной нервной системой, большинство людей зависят больше от одного полушария и меньше — от другого. «Правосторонние» и «левосторонние» интроверты обнаруживают разные таланты, поведение и ограничения.

В первые два года жизни мы в основном используем ориентированное на символы правое полушарие. Вот почему дети могут научиться языку знаков примерно в девять-десять месяцев: их правосторонний ум может соединять символ с определённым значением. Когда машут ручкой — это значит «до свидания». Палец около губ означает «хочу есть». Левое полушарие подключается примерно к восемнадцати месяцам — двум годам, когда ребёнок начинает говорить. Вспомните, что именно тогда начинает функционировать «система торможения». В это время замедляет темп «практическая стадия», чтобы мы могли научиться думать и говорить.

Правая часть мозга

Обе половины полностью сформировавшегося мозга имеют свои сильные и слабые стороны, свой собственный способ обработки информации и присущие каждой из них особые навыки. Таланты правого полушария приносят в мир дары спонтанности, творчества и безграничности существования. Иногда это полушарие называют бессознательным умом. Оно обладает слабыми лингвистическими способностями и не в состоянии выразить словами мыслительный процесс. Можно сказать, что его мышление происходит в быстрой, сложной, пространственной манере. Люди, у которых лучше развито правое полушарие, могут выполнять одновременно несколько задач. Они эмоциональны, могут развлекать других, сами быть весёлыми и игривыми.

Функции правого полушария трудно объяснить на словах, потому что они по природе своей невербальны, абстрактны, целостны, одновременны и не имеют ограничений. Они подобны постоянно меняющейся картинке в калейдоскопе, когда с каждым кувырком кусочков цветного стекла образуется новый, неповторимый узор. Правополушарный ум выражается в языке тела, действиях, свободном танце и различных формах искусства. Он имеет дело с творческими аспектами человеческой жизни, такими как ритм, мечты, образы, цвета, распознавание лиц и складывание узоров.

Правое или левое

Не все интроверты думают одинаково. Те интроверты, у которых больше развито правое полушарие, обрабатывая информацию, пользуются языком и интуицией не так, как левополушарные интроверты. Если вы по мере чтения этой книги начнёте думать, что сказанное не вполне к вам относится, тому

причиной может быть влияние доминирующего полушария. Например, левополушарные интроверты могут чувствовать себя более комфортно, выступая на публике, чем правополушарные. Поэтому, если я говорю, что интроверты временами испытывают трудности с подбором слов, это ощущение может вовсе к вам не относиться. Читая этот раздел, подумайте, какое полушарие, по вашему мнению, у вас больше развито.

Если у вас больше развито правое полушарие, вы, вероятнее всего:

- с лёгкостью решаете проблемы;
- эмоционально реагируете на события;
- легко интерпретируете язык тела;
- обладаете развитым чувством юмора;
- обрабатываете информацию субъективно;
- импровизируете;
- описывая что-либо, используете метафоры и аналогии;
- занимаетесь несколькими проблемами одновременно;
- в разговоре вам свойственно жестикулировать;
- замечаете узоры и думаете образами;
- рассматриваете решения как приблизительные схемы, которые будут развиваться;
- не отдаёте себе отчёт обо всем, что вы знаете.

Левая часть мозга

Левое полушарие является одной из основных причин, по которой мы успешно развились как биологический вид. Оно помогает реализовывать сложные планы. Если у вас доминирует левое полушарие, вы совсем по-другому обрабатываете информацию, чем правополушарные люди. Те, у кого левое полушарие доминирует, обрабатывают одну единицу информации за раз, и, если им предстоит решить целую серию задач, они предпочитают сначала закончить одну и только потом приняться за другую. Именно они склонны составлять списки задач или дел. Они больше полагаются на краткосрочную память, повторение и речевые навыки. Вы, вероятно, догадались, что у

мужчин чаще развито левое полушарие, чем у женщин. Люди левого полушария склонны к аккуратности, методичности и пунктуальности. Они придают большое значение письменной и устной информации. Они склонны думать конкретно, как если бы обрабатывали данные. Им нравится сводить информацию к логическим разделам. При решении задач они не так сильно подвержены влиянию эмоций. Если они обладают чувством юмора, оно будет больше выражено в остроумии и сарказме. Они могут казаться несколько сдержанными, холодноватыми и отстранёнными.

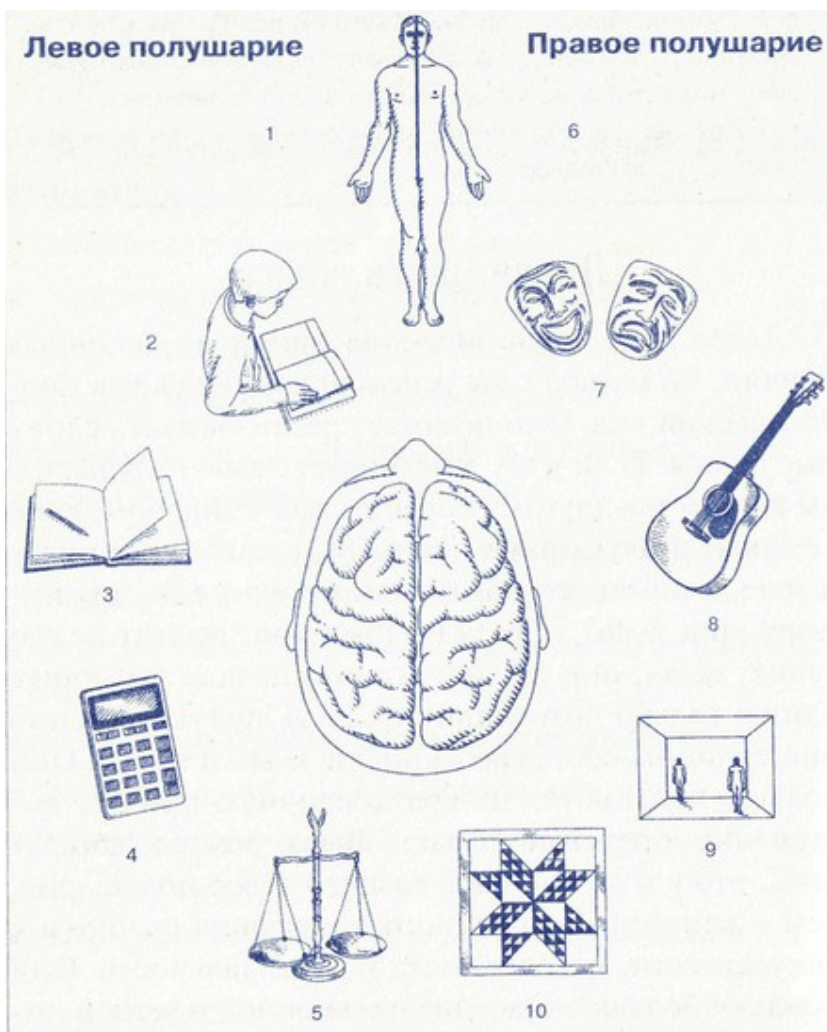


Рис. 4. Левое и правое полушария мозга

- 1 — контролирует правую сторону тела;
- 2 — понимание речи, чтение, речь;
- 3 — лингвистика, письмо;
- 4 — математические способности;
- 5 — логическое мышление, решение сложных задач;

- 6 — контролирует левую сторону тела;
- 7 — эмоции, воображение, интуиция, чувство юмора, идеи;
- 8 — экспрессивные виды искусства — игра на музыкальных инструментах, живопись, рисование, литература;
- 9 — пространственное воображение;
- 10 — распознавание узоров, форм, лиц и выражений.

Пища для размышлений

Ниже приведены некоторые сведения об интровертности и экстравертности с точки зрения научных исследований:

- У экстравертов больше проблем с законом, они чаще разводятся, чаще меняют работу, скорее приобретают и теряют друзей, у них в целом больше конфликтов, чем у интровертов.
- Интроверты лучше справляются с задачами, которые требуют большого внимания, например, с теми, которые стоят перед авиадиспетчерами. Экстравертам быстро наскучит смотреть на экран: «Линия, ещё один 747-й».
- Экстраверты лучше успевают в начальной школе и получают более высокие результаты на экзаменах, а интроверты лучше учатся в колледже и аспирантуре.
- Во время исследований болевой чувствительности экстраверты чаще жаловались, несмотря на то, что, по-видимому, имеют более высокий болевой порог, чем интроверты.
- В тестах на память интроверты показали лучшие результаты, чем экстраверты, независимо от того, получали ли они позитивную или негативную обратную информацию или вообще никакой. Показатели экстравертов улучшались, если они получали позитивную обратную информацию.
- У интровертов, как правило, больше проблем со сном.
- Исследование, проведённое с группой из 258 студентов, показало, что у экстравертов более высокая самооценка, чем у интровертов.
- Дети-«внутренники» и «внешники», учащиеся средних классов, обсуждают всевозможные темы по-разному. «Внешники» чаще противоречат и приводят противоположные примеры, в то время как «внутренники» склонны сотрудничать для выработки творческих решений.
- Экстраверты быстрее адаптируются к смене часовых поясов, чем интроверты.

- Экстраверты принимают за юмор всякую чепуху, а интроверты предпочитают юмор, основанный на противоречии.

Левополушарные интроверты больше всего подходят под общепринятый стереотип интроверта. У них, скорее всего, очень небольшие социальные потребности, а сами они часто сосредоточены на карьере или на хобби. Они могут использовать в качестве средства защиты от беспокойства образ мышления в духе отрицания или навязчивой идеи.

Если вы относитесь к левополушарным людям, вы, скорее всего:

- перед тем как действовать, анализируете все «за» и «против»;
- аккуратны и точны;
- основываете решения на фактах, а не на соображениях чувствительности;
- описывая что-то, приводите конкретные примеры;
- мыслите в терминах «правильно — неправильно», «хорошо — плохо»;
- объективно осмысливаете опыт;
- обладаете обострённым чувством времени;
- продвигаетесь вперёд шаг за шагом;
- вам нелегко даются социальные роли;
- склонны всё классифицировать;
- ориентируетесь на идеи;
- не испытываете дискомфорта, имея дело со словами и цифрами;
- ищете чёткие, верные решения.

Используйте свои сильные стороны

Интровертам важно знать, какое полушарие у них доминирует, чтобы лучше понимать самих себя. Я считаю, что левополушарные интроверты могут испытывать комфорт, ведя интровертный образ жизни. У них небольшие социальные потребности, поэтому они не будут испытывать внутренних конфликтов, проводя долгое время в одиночестве. Часто они лучше говорят и более логичны, чем

правополушарные интроверты, поэтому способны лучше успевать в школе, показывать более высокие результаты на работе и более успешно выступать на совещаниях. Многие инженеры, бухгалтеры и программисты относятся как раз к этой категории. Поскольку такие индивидуумы менее эмоциональны и сосредоточены на перспективе меньшего масштаба, они совершенно спокойно воспринимают самих себя или даже не отдают себе отчёта в том, что они отличаются от других.

Правополушарные интроверты обладают многочисленными талантами, но многие из этих талантов трудно перевести в традиционные рабочие навыки. Это творческие личности, они могут показаться другим эксцентричными или занятыми. Термин «голодный художник» изобретён как раз по поводу таких людей. Обратите внимание, как много актёров в моём списке известных интровертов (глава 2). Большинство из них, скорее всего, правополушарные личности. Поскольку правополушарные интроверты более эмоциональны и способны видеть шире, они могут достаточно болезненно ощущать своё отличие от других.

Все образовательные системы предназначены для работы левого полушария, когда от человека требуется применение логики, вербальных способностей, аналитического мышления, быстрой реакции (тесты на время) и быстрого запоминания. Правополушарные дети часто оказываются в невыгодном положении, их недооценивают. Одна из причин, по которой книга Дэниела Гоулмена «Эмоциональный ум» была так популярна, заключается в том, что в ней он отстаивал сильные стороны правополушарных людей. Этим людям часто приходится сталкиваться с ощущением, что их не понимают, испытывать приступы депрессии.

Доминирование правого или левого полушария влияет на то, как мы учимся. Важно понять, что, если вы правополушарная личность, вы усваиваете новый материал лучше, когда он представлен вам в образах. Если вы можете мысленно «увидеть» новое понятие у себя в уме, то лучше его поймёте. Поэтому в вашем случае помогут иллюстрации или примеры. Теории и объяснения могут не произвести никакого впечатления на правополушарных людей, они хорошо усваивают информацию, выполняя действия и задавая вопросы, по мере того как постигают её. Люди с доминирующим правым полушарием лучше реагируют на метафоры и аналогии, чем на комментарии или изложение мыслей.

Люди с доминирующим левым полушарием воспринимают новый материал последовательно. Они усваивают информацию, повторяя её и постигая принципы, основные моменты и теоретические идеи. Им, возможно, нужно иметь авторитетный источник. Им также, по всей вероятности, чтобы доверять услышанной информации, понадобятся данные, подтверждающие её.

В целом эту главу я посвятила обсуждению некоторых компонентов, которые составляют темперамент интроверта. Наш мозг — непостижимое чудо. Гены создают нейромедиаторы, и в результате мы предрасположены находить удовольствие в испытанном и проверенном. Нейромедиаторы обеспечивают приток крови к центрам размышления в мозгу, и таким образом мы вдумываемся в полученные впечатления в течение всего дня. Физиология подталкивает нас во время стресса использовать «систему торможения», и, таким образом, мы отступаем назад и оцениваем ситуацию, вместо того чтобы безрассудно бросаться что-то делать. И последний ключевой элемент в определении нашего мироощущения — доминирующее полушарие: каким полушарием мы обрабатываем внешнюю информацию — правым или левым?

Понимая, как работает *ваш* мозг, вы можете перестать стыдиться и обвинять себя. Вы можете создать для себя оптимальную окружающую среду. Вы можете выше оценить свои уникальные преимущества интроверта.

О чём поразмышлять

- Все люди рождаются с уже заложенным в их личности темпераментом
- Разнообразие темпераментов расширяет шансы человека как биологического вида к выживанию.
- Гены создают формулу наших нейромедиаторов.
- Нейромедиаторы определяют, какие части мозга и нервной системы мы будем использовать.
- Доминирование правого или левого полушария влияет на то, как мы обрабатываем информацию и реагируем на мир.

Часть 2. Плавание в экстравертных водах

*Если ваш корабль не входит в
гавань, плывите ему навстречу*

Джонатан Уинтерс

Глава 4. Отношения: услышали музыку — танцуйте

*Одна из самых древних
потребностей человека: чтобы
был тот, кто хочет знать, где
вы, когда вы вечером не вернулись
домой.*

Маргарет Мид

Отношения подобны танцам. Раз-два-три, раз-два-три, ой! «Это мой палец», — говорит партнёр. Потом вы какое-то время скользите, скользите, скользите. Он делает реверанс и — бум! — выпускает вашу руку! Он крутится и вертится, затем возвращается и снова берёт вас за руку. Такова и хореография супружеских пар. Всегда бывают времена, когда один партнёр танцует диско, а другой — ча-ча-ча.

Никакие отношения не складываются легко. Всегда бывает некоторое количество неверных па и оттоптанных пальцев. Неважно, отношения ли у вас интроверт/интроверт или интроверт/экстраверт, вам предстоит изучить немало хитроумных шагов, чтобы танцевать вместе ваш танец. Узнав о том влиянии, которое темперамент оказывает на отношения, вы можете усовершенствовать своё танцевальное искусство и таким образом скользить более гладко и меньше наступать друг другу на ноги. Понимание темперамента другого человека помогает уменьшить обвинения, критику, желание обороняться или уходить в сторону, то есть обойтись без всех этих пируэтов в отношениях между партнёрами.

Вступаем в танец свидания

Любовь — это фокусник, который вытаскивает мужчину из его же собственной шляпы.

Бен Хехт

Некоторые интроверты живут счастливо, не вступая в постоянные отношения, но большинство предпочитают быть близко связанными с другим человеком. Это обычно означает, что в какой-то момент им приходится делать вылазку в мир встреч и свиданий. Эта задача часто обескураживает интровертов, которые подходят к ней с тревогой и беспокойством. Назначать свидания и ходить на них — всё равно что присоединиться к танцующим дикие танцы; это требует огромных затрат энергии. Кроме того, увеличивается необходимость выделить время для обработки информации и для перерывов, чтобы снова зарядиться энергией. Вам приходится планировать выходы, разговаривать с незнакомым человеком, размышлять о том, что произошло, и разбираться с растревоженными эмоциями.

Чтобы избежать необходимости делать первый шаг, интроверты часто находят партнёров через друзей, коллег по работе или членов семьи, которые устраивают знакомство или свидание. И всё-таки бывают случаи, когда интроверту приходится выступать инициатором знакомства. Думать о свидании — всё равно что учиться танцевать новый танец. Это незнакомый опыт, и ноги кажутся неуклюжими и неловкими. Но вознаграждением будет умение танцевать легко и изящно, а это стоит затраченных усилий.

Мы встречаем много интровертов, состоящих в браке или партнёрских отношениях с экстравертами, и тому есть ряд важных причин. Во-первых, экстравертов больше: три экстраверта на одного интроверта, так что их легче встретить. Пока интроверты бродят по Интернету, катаются в одиночку на велосипеде или, ускользнув домой, читают, экстраверты находятся где-то и общаются — на вечеринках, в спортивных клубах или в каких-нибудь профессиональных организациях. А кроме того, есть ещё момент «инаковости». Карл Юнг считал, что все люди находятся в постоянном стремлении завершить себя. Отсюда, полагал он, всех нас притягивают партнёры, противоположные нам самим по натуре. Ещё одной причиной, по которой экстраверты притягивают интровертов, служит тот факт, что

экстраверты в отношениях часто принимают на себя функции говорящих и делающих, а для интровертов это означает, что они могут расслабиться и чувствовать себя под меньшим напряжением.

Интроверты смотрят на экстравертов так, как будто последние запросто могут запрыгнуть одним прыжком на небоскрёб. «Смотри-ка, там, в небе, Суперэкстраверт», — помню, думала я, когда только познакомилась с Майком. «Бог мой, он действительно всё делает и всё доводит до конца, и все люди в его семье такие деловитые, совсем как пчёлки». Поскольку в то время я считала, что со мной *что-то не так* (а это, как я уже говорила раньше, характерно для многих интровертов), то я рассудила, что они всё делают правильно. Прошло немало времени, прежде чем я поняла — это не вопрос правильности или неправильности, это просто разный подход к жизни.

Свидания — это процесс, который даёт возможность вам разобраться со своей реакцией на кого-то, а вашему партнёру — с реакцией на вас. Вам надо готовиться к этому процессу медленно, но неотступно.

Постепенно убыстряем темп и с кем-то знакомимся

Прежде всего произнесите это слово вслух. Скажите друзьям, семье, что вы готовы начать с кем-то встречаться. Дайте им знать, каковы ваши основные запросы, то есть что это должен быть за человек, какого возраста, какого типа личности (например, интроверт или экстраверт), чем примерно должен заниматься, каковы должны быть его интересы, образование и увлечения. Не забудьте личностные качества, которые вы цените выше всего, например, чувство юмора, верность, проницательность или экспансивность. Составьте список всех *ваших* лучших качеств и приклейте его к зеркалу в ванной. Перечитывайте его каждое утро. Верьте ему.

Во время свидания вы можете почувствовать, что колени подгибаются, в этот момент вспомните, что вы пустились в приключение и как это потрясающе — встретить нового человека и понять его мировоззрение. Поздравляйте себя с каждым новым шагом вперёд.

Ниже перечислены некоторые идеи, с которых вы можете начать, чтобы поддерживать свой двигатель в рабочем состоянии. Выбирайте

на вкус — это только предложения. Одно единственно правильного пути здесь не существует. Получайте от этого удовольствие.

- Подумайте о таких местах, которые предоставляют возможность осуществить короткие встречи — в лифте, химчистке, парке для выгуливания собак, — где вы можете встречаться с людьми и просто улыбаться и здороваться.
- Попросите друзей-интровертов рассказать вам о тех стратегиях, которые помогли им; пусть вспомнят, как они познакомились со своими супругами или партнёрами.
- Прочитайте от корки до корки пару книжек про способы назначить свидание и подберите по два из каждой, чтобы использовать новый каждую неделю.
- Когда знакомитесь с кем-то, попробуйте рассказать что-нибудь о себе, чтобы попрактиковаться и отработать технику.
- Запишитесь в группу, где занимаются тем, что вам интересно, например, в клуб садоводов или в класс народного танца. Запишитесь в лекторий или музыкальную студию.
- Присоединитесь в качестве добровольца к какой-нибудь группе, чью философию вы одобряете, например, «За естественную среду обитания человека» или к фонду «Загадай желание».
- Составьте список интровертных занятий, которыми вы могли бы заняться на свидании.

Процесс свидания

Почему Мать-Природа придумала свидания? Дело в том, что свидания — это важный процесс, который помогает нам узнать ближе других людей, понять, как они реагируют на разные события жизни. Уходят ли они, когда им некомфортно? Легко впадают в гнев? Склонны обвинять других? Дают ли они вам возможность отреагировать? По-доброму ли они относятся к старикам, животным и детям? Может быть, они нуждаются в постоянном внимании? Как они проводят свободное время? Вы сможете почувствовать через некоторое время, насколько вам хорошо с потенциальным партнёром. Ведёте ли вы интересные разговоры? А молчание комфортно? Ощущаете ли вы воодушевление или вам скучно, чувствуете ли, что вас контролируют или вами пренебрегают? Очень важно дать процессу свиданий развернуться во всей полноте. Не бросайтесь выбирать в качестве

«того самого единственного» первого же человека, с которым встретитесь. Иногда интровертам хочется максимально сократить процесс свиданий, потому что он требует от них слишком больших затрат энергии и вызывает чувство дискомфорта. Подумайте, как хорошо вы будете чувствовать себя, когда в конце концов пройдёте через все эти свидания, не слишком напрягаясь. Вот где вам поможет «система торможения». Двигайтесь медленно. Отведите себе время, чтобы подумать о свидании, и посмотрите, что приходит вам в голову. Дайте себе время для переработки информации.

Стратегии свиданий

При мысли (иногда тревожной) о необходимости исполнять главную роль, вести игру наилучшим образом, о возбуждении, которое вызывает знакомство с новым человеком, вы можете начать воспринимать свидания как нечто вконец вас изматывающее. Вот несколько советов, чтобы пройти этот этап более гладко.

- Первое свидание сделайте коротким, например, выпейте вместе кофе. Предложите ограничиться конкретными временными рамками.
- Устройте свидание на нейтральной территории, так, чтобы вы могли уйти, когда захотите.
- Используйте присущее вам умение наблюдать, чтобы получить информацию о данном лице.
- Расскажите о себе столько же, сколько расскажет человек, с которым вы встретились, в пределах разумного, конечно.
- Сделайте один-два перерыва с уходом в туалетную комнату, если вы чувствуете себя беспокойно или перевозбудились.
- Не пытайтесь вести себя как экстраверт!
- Не полагайтесь на алкоголь или наркотики в надежде, что они помогут вам расслабиться.
- Не переоцените свои силы. Следите за уровнем энергии.
- Прислушайтесь к себе, не раздражаетесь ли вы? Подумайте, почему.
- Не настраивайтесь на физический контакт. Вам нужно время, чтобы почувствовать себя комфортно.
- Наблюдайте за различными сигналами, например, за тем, как ваш партнёр разрешает конфликты. Обратите внимание, не кажется ли вам, что он слишком пассивен или агрессивен.
- Обращайте внимание на любые неприятные ощущения, например, гнев, страх или скуку. Подумайте, о чём говорят эти чувства.

Первое свидание

Подошло время великого randevu. Вы, скорее всего, одновременно взволнованы и возбуждены. Это нормально. Подстёгивайте любопытство: что будет сегодня? Если вы сохраните познавательный интерес, будете меньше нервничать. Подумайте про себя: моё тело, возможно, чувствует физическое возбуждение. Этого не надо бояться. И никогда не забывайте дышать свободно.

Обращайте внимание на уровень своей энергии на свидании. Вместе с этим человеком вы чувствуете, что заряжаетесь энергией или, наоборот, истощаетесь? Вам хорошо, но уровень энергии падает? Если это так, объясните человеку, с которым вы встречаетесь, что вам очень хорошо, но энергия у вас на исходе, поэтому вам скоро надо будет распрощаться. Посмотрите, насколько адекватно человек отнесётся к вашим словам.

Вот несколько советов, которые помогут вам хорошо чувствовать себя во время свидания:

- Не забывайте делать перерывы и предпринимать некоторые меры, чтобы регулировать расход энергии. Напоминайте себе, что человек, с которым вы встречаетесь, не лишает вас энергии намеренно — просто вы опустошены после общения.
- Если человек, с которым вы встречаетесь — экстраверт, старайтесь не критиковать его в уме за напористый, реактивный стиль общения.
- Спросите, как он предпочитает проводить свободное время.
- Обратите внимание, задаёт ли он вам вопросы. Много ли говорит? Определите, имеете ли вы дело с хорошим слушателем.
- Может быть, предпочитает больше слушать и не слишком много говорит о себе?
- Постарайтесь развлекаться. Свидание не должно быть серьёзным.

Когда темпераменты сталкиваются

*Цель брака — не думать
одинаково, но думать вместе.*

Роберт Доддс

Все мы в душе — социальные животные, и хотя мы жаждем независимости, одновременно мы желаем быть частью дуэта. Даже несмотря на то, что количество разводов доходит до 50 процентов, большинство разведённых людей находят себе новых партнёров и через несколько лет снова вступают в брак. Пары хотят иметь полноценные отношения. Просто дело в том, что «полноценные отношения» каждый понимает по-своему. Приведённая ниже информация, возможно, поможет вам уяснить, что для вас означает это понятие.

Строить отношения нелегко. Даже пары с высокой степенью совместимости делают неудачные шаги. Безусловно, разница в темпераментах увеличивает вероятность запутаться. Недопонимание может возникать по любым причинам, и важно знать, что возникшие разногласия не фатальны. Разногласия нейтральны. В отношениях между людьми они выглядят просто как особенности поведения и различные точки зрения. Один человек ходит медленно, другой быстро. Жена любит поспать, её муж хочет рано встать и что-то делать. Муж не хочет ни с кем общаться, жена хочет, чтобы собралась вся семья. Все эти разногласия ни хороши, ни плохи. Вопрос в том, как вы их *интерпретируете*. Они могут добавить чуточку остроты отношениям, а могут развести партнёров в разные стороны.

Так что же помогает отношениям расцвести? Д-р Джон Готмен проводил исследования супружеских пар в течение двадцати пяти лет и пришел к выводу, что длительность человеческих отношений и их удовлетворительность определяются способом, которым пары урегулируют *конфликты, возникшие на почве разногласий*. Фактически разногласия полезно воспринимать как возможность укрепить узы между супругами или партнёрами. Отношения быстро ухудшаются, если партнёры воспринимают поведение друг друга как отказ от сотрудничества или нападение, а не как выражение характера другого человека или типа личности. «Ты знаешь, что я терпеть не могу, когда меня прерывают, ты просто не хочешь выслушать моё мнение», — говорит муж-интроверт своей экстравертной жене. Если

не принимать разногласия лично, то в танце отношений можно создать новые па, которые и помогут разрешить конфликты. Нам нужно научиться входить в личное пространство партнёра и выходить из него, понять, когда вести, когда следовать и как приспособиться к прихотливым фигурам отношений.

Я собираюсь описать три комбинации отношений: мужчины-«внутренника» с женщиной-«внешником», женщины-«внутренника» с мужчиной-«внешником» и двух «внутренников». Каждая комбинация имеет свои сильные и слабые стороны, свои трудности, и партнёры во всех трёх типах пар могут улучшить отношения, если будут взаимодействовать с открытой душой и вниманием друг к другу.

Примеры относятся и к гомосексуальным парам. Если вы состоите в таких отношениях, посмотрите на эти три типа пар и решите, какой из них лучше всего отвечает динамике ваших отношений. За годы практики я работала со многими такими парами и считаю, что к отношениям между представителями одного пола применимы те же принципы, они проявляют те же слабости и те же сильные стороны, что и обычные пары.

Мужчина-«внутренник» и женщина-«внешник»: пара бросает вызов

Культурная среда оказывает мощнейшее влияние на развитие интимных отношений между людьми. Например, когда мужчина — экстраверт, а женщина — интроверт, у такой пары часто возникают конфликты. Однако исследования показывают, что самые серьёзные конфликты происходят, когда имеет место обратная ситуация: мужчина-интроверт, а женщина-экстраверт. Эта комбинация идёт вразрез со всеми социальными установками. Мужчины-интроверты оглушены, запуганы женщинами-экстравертами, которые, как им кажется, их вообще не слышат. А экстравертная женщина может полагать, что спокойная, сдержанная натура мужчины-интроверта говорит о его слабости, склонности уступать, неспособности постоять за себя. Оба могут чувствовать себя одинокими, отношения недостаточно их стимулируют. Такие дуэты в состоянии решить свои проблемы, но им не под силу изменить заложенный в каждом из партнёров темперамент.

Совсем недавно ко мне приходили Эндрю и Брук — они хотели посоветоваться, поскольку их брак зашатался, в нём появилось много больных мест. Через несколько минут разговора я определила, что передо мной пара «внутренник» — «внешник»: Эндрю — интроверт, а Брук — экстраверт.

Я спросила у Эндрю, что в отношениях вызывает у него больше всего страданий. Он начал: «Я просто не понимаю, почему мы не можем отключиться от всего, наслаждаться спокойствием дома, расслабиться...» — «Ты просто не хочешь ни в чём участвовать, — перебила Брук, затем добавила: — Какой же ты зануда!» Эндрю упёрся взглядом в пол и замолчал. «Брук, — сказала я, — мне хотелось бы услышать точку зрения Эндрю на проблему. После этого мне захочется узнать, каков ваш взгляд на вещи». Часы громко тикали несколько минут, затем Эндрю наконец снова заговорил. «Я бы хотел иметь возможность больше расслабляться и меньше делать, делать, делать», — произнес он тихим голосом, не глядя на Брук. «Брук, — спросила я, — вы можете объяснить, почему вам так не нравится расслабляться?» «Для меня это всё равно что вздремнуть в гробу», — сказала она, свирепо сверкая глазами на Эндрю. «Я как будто живу в эпицентре урагана», — не остался в долгу Эндрю.

Настоящая проблема Эндрю и Брук состояла в том, что их постоянная борьба основывалась на ощущении каждым собственной неполноценности. Эндрю в глубине души считал, что должен ускорить свой жизненный ритм. Брук, со своей стороны, боялась сделать остановку. Стыд, который оба испытывали по поводу собственного темперамента, выражался в отстранении друг от друга и взаимных упреках. Они оба думали, что недостойны любви.

Теперь вы видите — подобная схема отношений может привести к серьёзным проблемам между партнёрами. Как же такой паре сгладить разногласия, не наступая друг другу на ноги? Здесь потребуются некоторые танцевальные навыки и большая честность.

От чечётки к балетным тапочкам

Брук и Эндрю необходимо честно поговорить друг с другом о своих разочарованиях, а также о тех ожиданиях и надеждах, которые они возлагали на отношения. Обсуждать честно чувства растерянности и стыда может оказаться болезненным. Эндрю, возможно, почувствует смущение по поводу своих тревог и опасений. Брук, скорее всего, ощутит неловкость из-за того, что её отталкивает отсутствие в

характере у Эндрю традиционно мужских черт. Но только открывшись друг другу и обсудив принятые в той культурной среде, где они оба выросли, ожидания традиционного ролевого распределения между мужчиной и женщиной, они смогут начать ломать собственные роли в *своих* отношениях и предпринимать необходимые шаги по их спасению. В любых равноправных отношениях оба партнёра стараются настроиться на потребности другого и пытаются отвечать им. И тот, и другой ощущает, что с ним считаются и о нём заботятся. Приведённые ниже предложения по выводу отношений из тупика вы можете приспособить к своей конкретной ситуации.

Принимаем вызов новой схемы поведения

Начните с того, что составьте своего рода график бесед, чтобы, не отвлекаясь, поговорить о ваших отношениях. Обсудите, когда вы начнёте и когда закончите. Например, по средам, в восемь часов вечера, весь месяц, начиная со следующей недели. Вознаградите себя, разделив друг с другом любимый десерт или сходя в кино. *Всегда прекращайте беседу в установленное время.* Придерживаться плана может оказаться труднее, чем кажется. Если возникли какие-то проблемы, обсудите причины их появления. Иногда перспектива говорить о чувствах и собственных представлениях о жизни смущает. Признайтесь в этом и начните ещё раз.

Первая беседа

1. Поговорите о том, как вы оба видите свою роль в отношениях, причём каждому партнёру отводится по пятнадцать минут.
2. Обсудите, каковы были эти роли у ваших родителей.
3. Говорите только о своей точке зрения, а ваш партнёр пусть говорит о своей.
4. Пусть каждый повторит то, что сказал партнёр, причём в течение примерно пяти минут.
5. Спросите у партнёра, достаточно ли точно вы передали его слова, а он пусть спросит у вас.
6. Проясните все несоответствия.
7. Поблагодарите партнёра за участие.

Вторая беседа

1. Поговорите о том, что вы считаете сильными и слабыми сторонами охарактеризованных вами ролей, причём каждому партнёру отводится примерно по пятнадцать минут. Например, партнёр-мужчина может рассказать о своих мыслях и наблюдениях по поводу брака, о том, что он вынужден ограничивать общение, поскольку его чувства не принимаются в расчет. Партнёр-женщина может говорить о том, как благодаря семье она становится более завершённой личностью, но из-за того, что она не сбавляет темп жизни, шансы на близость у неё уменьшаются.
2. Пусть каждый своими словами перескажет то, что услышал от другого, проясните все моменты недопонимания.
3. В течение пяти минут обсуждайте, что вы чувствуете в данный момент; если вы не можете понять, что именно чувствуете, прервитесь на минутку и проанализируйте свои ощущения.
4. Сформулируйте сами, что, как вам кажется, чувствует ваш партнёр: испуган, разочарован, взволнован, опустошен и т. д.

Третья беседа

1. Каждый партнёр выбирает два способа изменить собственную роль в отношениях. Например, женщина может поработать над своей потребностью быть всегда правой, над чрезмерной склонностью всё критиковать, улучшить умение слушать другого, практиковать расслабление или позволить партнёру играть ведущую роль. Мужчина может поработать над тем, чтобы стать более открытым, над своим ощущением, что он всё время делает что-то неправильно, время от времени брать на себя роль лидера, противостоять критике и попробовать утихомирить себя, когда эмоции переполняют.
2. Договоритесь обсудить во время следующей беседы, насколько вам удалось улучшить поведение.
3. *Не* наказывайте партнёра, если вы заметите, что он или она сползает к прежней схеме поведения.
4. Признайте, как храбро вы вносите изменения в свою жизнь! Всё отлично.

Четвёртая беседа

1. Отчитайтесь, как идут дела с переменами в поведении.

2. Пусть каждый из вас расскажет в течение пятнадцати минут, что вам больше всего нравится в партнёре, например: мне нравится, как ты слушаешь; ты очень интересно рассказываешь о книге, которую сейчас читаешь; мне нравится твоё предложение пойти на скачки.
3. Уточните комментарии партнёра, проясните все моменты недопонимания.
4. В течение десяти минут проведите «мозговую атаку» по поводу идей, куда пойти, так, чтобы это удовлетворяло вас обоих, например, посетить местное историческое общество, отправиться в компьютерный магазин и опробовать новую компьютерную игру, прогуляться по саду, полному роз, сходить в новый ночной клуб.
5. Обсудите, что вы думаете и чувствуете по поводу своего участия в занятии, которое выбрал ваш партнёр. Назначьте дни в течение ближайшего месяца, в которые вы будете осуществлять по одной идее.
6. Запишите эти даты у себя в календарях.
7. С ответственностью отнеситесь к планированию каждого вечера (или дня).
8. Поздравьте друг друга. Это не только развлечение, но и тяжёлая работа!

Теперь, когда вы чему-то научились, продолжайте беседы друг с другом о ваших отношениях. Общение — это замкнутая система: вы поровну делите время или один забирает всё себе? (Разумеется, это иногда случается, но какова схема общения в основном?) Если доминирует кто-то один, обсудите способы, которые помогут другому больше участвовать в общении. Например, мужчина-интроверт может сказать партнёрше, что он хотел бы, чтобы она говорила помедленнее и делала перерывы, а он мог бы вставить слово. Женщина-экстраверт может рассказать, что она чувствует себя не связанной с ним, если не знает его мысли. Она может описать, как она чувствует себя, когда слушает его: обеспокоена, рассеянна, разочарована — ей кажется, что всё это пустая трата времени, — заинтересована...

Его чувства можно описать словами: нервозность, незащищённость, удовольствие. Замечательное упражнение — попробовать ходить так, как ходит другой. Если решите поделаться его, обратите внимание что вы при этом чувствуете: дискомфорт, спешку, скуку, расслабление, разочарование. Организуйте новые серии

разговоров, подберите темы для обсуждения, например, урегулирование конфликтов или разные уровни вашей энергии. Не забывайте говорить о положительных сторонах ваших отношений. Помните стиль жизни вашего союза имеет свои сильные стороны — используйте их себе на радость.

Преимущества и проблемы

Вот преимущества союза мужчины-«внутренника» и женщины-«внешника»:

- Женщина обладает большей силой, чем это бывает в традиционных отношениях.
- Мужчина слушает её и ценит её мнение.
- На него не оказывается давление, чтобы он взял на себя роль лидера.
- У обоих партнёров есть своё личное пространство, и они уравнивают уровень активности друг друга.

В этом союзе могут быть следующие проблемы:

- Мужчина ощущает, что отношения с такой женщиной дают или душат его.
- Эмоциональные потребности женщины, возможно, не удовлетворяются; она становится требовательной.
- Женщина может испытывать стыд за своего партнёра; она может считать его слабым, пассивным или избегающим ответственности.
- Его самооценка часто сильно занижена.

Женщина-«внутренник» и мужчина-«внешник»: когда противоположности притягиваются

*Жизнь устроена таким образом,
что противоположности
качаются вокруг колеблющегося
балансир.*

Д. Х. Лоренс

Самый распространённый тип пар со смешанным темпераментом: женщина-интроверт, мужчина-экстраверт. Не такое простое сочетание! Вспомните континуум «внутренник»–«внешник» у всех нас внутри. Если мы целый день функционировали с позиций нашей доминирующей стороны, позже мы можем сдвинуться в сторону менее доминирующей, если условия позволяют. Эта динамика наиболее

очевидно проявляется именно в таком союзе. Муж-экстраверт часто удовлетворяет свои экстравертные потребности на работе, поэтому к тому времени, как он приходит домой, ему хочется некоторого спокойствия. И он к тому же *чувствует себя некомфортно* в интимных беседах. Его интровертная жена, со своей стороны, ожидает, чтобы он удовлетворил её экстравертные потребности, потому что она чувствует себя с ним комфортно. Она *хочет* вести интимные беседы. Со стороны это выглядит так, как будто интроверт — это муж, а жена — экстраверт. Она хочет разговаривать, а он хочет спокойствия и тишины. Какими бы люди ни казались другим, их базовый способ подзаряжаться всегда выдаёт, кто — «внутренник», а кто — «внешник».

Джейк и Лайза пришли ко мне сразу после рождения второго ребёнка, потому что они всё время ссорились и это ни к чему не приводило. Оба были энергичные, разговорчивые, творческие люди с большим чувством юмора. Они совместно владели компанией по продвижению на рынке модных товаров, их бизнес расширялся. Они разочаровались друг в друге и были перегружены работой и домашними делами. Стресс с большой буквы воцарился в их жизни.

На этом примере хорошо прослеживается всеобщая динамика человеческих отношений: стресс или кризис раскрывает наши способы справиться с ним. Вот почему так много разводов происходит, когда случается какое-то крупное событие (как плохое, так и хорошее) — смерть, например, или свадьба, капитальный ремонт дома, болезнь, значительное продвижение по службе, уход ребёнка из семьи в самостоятельную жизнь. Если супружеская пара не может приспособиться к изменению (стрессу), отношения начинают ухудшаться.

До того как родился второй ребёнок, а бизнес стал требовать больше внимания, Джейк и Лайза, не отдавая себе отчёта в различиях их темпераментов, сами выработали способы дополнять противоположные подходы к жизни друг у друга. Джейк — экстраверт. Он занимается продажами, участвует в деловых встречах, обхаживает клиентов. Лайза — интроверт. Она управляет сотрудниками, координирует деловое расписание Джейка, работает дома и в офис приходит не каждый день. До последнего времени подруги Лайзы и творческая работа удовлетворяли её эмоциональные потребности. Она не требовала слишком многого от Джейка. Джейк был где-то там, во внешнем мире, функционируя в своей зоне эмоционального комфорта.

У него было достаточно свободы, чтобы встречаться с клиентами, играть в гольф, ездить в командировки и быть зеницей ока Лайзы.

Их прежние отношения отлично удовлетворяли обоих, но теперь всё изменилось. Даже при наличии няни Лайза должна была сократить часы в офисе и больше оставаться дома. Ей хотелось получать эмоциональную поддержку от Джейка.

А Джейк почувствовал себя в ловушке возросших обязанностей дома и на работе. Он считал, что Лайза не заботится о нём, поскольку не хочет помогать ему в бизнесе и переключилась на детей. Он знал, что менеджмент не является его сильной стороной, и боялся брать на себя некоторые обязанности Лайзы. Лайза, разрываясь между домом и работой, совсем измучилась. Джейк был встревожен, он не мог заставить себя перестать беспокоиться. Необходимо было предпринять срочные меры.

Прежде всего Лайзе и Джейку не следовало обвинять себя или друг друга в теперешнем состоянии их отношений. Изменение схемы поведения проходит трудно. Но трудности всегда сопровождаются возможностью решить их — новые обстоятельства предоставляют каждому шанс развиваться. У Джейка появился шанс улучшить отношения и организационные навыки и научиться справляться с беспокойством. Лайза могла развить в себе способность обращаться за помощью, говорить о своём измученном состоянии и перестать чувствовать себя виноватой.

Ниже я привожу несколько советов, которые помогли Джейку и Лайзе. Помните, что люди меняются, делая два шага вперёд и один назад, а затем снова два шага вперёд.

Изменение танца посреди танца

Признайте, что каждому из вас нужно внести некоторые изменения в поведение:

1. Обсудите темперамент каждого и то, как повлияли на вас перемены. Например, мужчина-экстраверт может объяснить своей партнёрше, что происходит, когда он чувствует себя в ловушке. Женщина-интроверт может объяснить, что она чувствует себя брошенной с возложенной на её плечи ответственностью за семью.
2. Обсудите, что поможет каждому произвести изменения. Например, женщина могла бы объяснить своему партнёру, что нуждается в покое, в возможности слушать, в помощи по дому.

Мужчина может обсудить с ней, как справиться с требованиями бизнеса и с обязанностями по дому.

3. Обсуждайте ваши потребности, не обвиняя друг друга. Обвинение — это замаскированный страх. Он уменьшается, если вы прямо просите, чего хотите. Попробуйте превратить обсуждение в ситуацию, когда оба выигрывают и каждый получает что-то из того, что хочет, а от чего-то отказывается. Мужчине следует попросить, чтобы его остановили, если он примется обвинять. Женщине следует проявить бдительность и перестать чувствовать себя ответственной за все проблемы в отношениях.
4. Сядьте друг напротив друга, возьмитесь за руки, и пусть каждый говорит три минуты. Выслушайте внимательно и повторите то, что услышали. Проверьте, всё ли вы точно передали.
5. Напомните себе, что вы оба обеспечиваете равновесие в отношениях: она приносит ощущение расслабления, он осуществляет активные действия.
6. Мужчине следует практиковать обсуждение своих опасений и уязвимых мест; женщине следует учиться справляться с утомлением и разочарованием в жизни.
7. Чередуйте встречи, когда вас только двое, со сбором друзей и семьи.
8. Каждую неделю устраивайте друг другу маленькие сюрпризы — положите любовную записочку в машину партнёра вместе с его любимым лакомством, положите листочек мяты ему или ей на подушку, сделайте друг другу лёгкий массаж.

Преимущества и проблемы

Вот преимущества союза мужчины-«внешника» и женщины-«внутренника»:

- Женщина прислушивается к мнению мужчины.
- Мужчина воодушевляет женщину и учит её быть более активной и общительной.
- Женщина обладает большей свободой, потому что мужчина редко претендует на её личное время.
- Мужчина имеет больше личного времени, потому что женщина предпочитает часть своего времени проводить одна.

В этом союзе могут быть следующие проблемы:

- Мужчина редко обладает нужной чуткостью.
- Женщина может придерживать свои мысли и чувства при

себе.

- Мужчина может винить женщину за все проблемы в отношениях; женщина может согласиться с этим или не обращать никакого внимания на его мнения.
- Женщине может быть трудно сказать прямо, что ей нужно.

«Внутренник» и «внутренник»: нас двое против всего мира

*Одиночество — хорошее место
для визитов, но плохое — для
проживания.*

Джон Биллингс

Многие пары «внутренник»/«внутренник», которые я интервьюировала, были очень счастливы. Они рассказывали мне, как сидели и читали вместе, а в это время шёл снег и сугробы на улице росли и росли. Они описывали вечера, которые проводили вместе, играя в трик-трак, катались в лесу на велосипеде, посещали вместе концерты. Многие чувствовали гораздо меньшее напряжение и давление, чем когда жили в детстве в своих семьях. Я подозреваю, что два интроверта образуют хорошее партнёрство. Но даже если вы вполне удовлетворены своими отношениями, бывает, что, когда слишком много хорошего, это становится привычкой.

Пара интровертов пришла ко мне с просьбой о психотерапевтической помощи — они прожили вместе семь лет и почувствовали, что в их отношения начинает вкрадываться скука. Пэт сказала: «Каждый вечер одно и то же: мы сидим дома, смотрим телевизор или читаем». Тони согласился: «Я чувствую, что должен всё делать вместе с Пэт. Иногда хотелось бы куда-то ходить с друзьями».

Именно в этом заключается одна из проблем интровертной пары: ей не хватает внешнего возбуждения и дружеских отношений с другими людьми. Никакие отношения не могут нормально существовать под давящим прессом чрезмерных потребностей и ожиданий.

Помните танцевальные марафоны, популярные в тридцатые годы? Мужчина и женщина всё танцевали и танцевали, умудряясь даже спать, танцуя, чтобы оказаться самой выносливой парой и завоевать приз.

Они кружились и кружились, до тех пор пока кто-то из них не падал от усталости. В отношениях интровертной пары может так случиться, что один или оба партнёра начнут застывать на одном месте, после чего происходит омертвление отношений. Если вы привыкли всё или почти всё делать вместе, возможность проводить свободное время врозь будет пугать вас. Даже если вам всё слегка поднадоело, мысль о том, что можно развлекаться без партнёра, вызовет ощущение дискомфорта.

Если люди слишком долго оставались замкнутыми друг на друге, то стрессовый момент, например, болезнь, проблемы с ребёнком или потеря работы может всё разрушить.

Отношения, в которых отрицается наличие застоя, напоминают мне популярную детскую книжку «Барабанщик Хофф» Барбары Эмберли. Это издание трогательной народной сказки с яркими иллюстрациями о солдатах, которые собирали части для пушки, чтобы соединить их вместе, построить пушку и выстрелить. По мере того как пушку собирали, беготня и нетерпение росли. Рядовой Равет катит лафет, сержант Чодох несёт порох, капитан Бомбол несёт шомпол и т. д. Дело заканчивается огромным «ба-бах и т-р-рах!!!», когда барабанщик Хофф кричит: «Огонь!»

Иногда интровертный дуэт может с успехом игнорировать свои проблемы, до тех пор пока какое-то внешнее событие не вытряхнет партнёров из состояния самоуспокоения. Как правило, отношения в этом случае разбиваются вдребезги. У такой пары гораздо больше шансов пережить угрозы извне, если они вовремя обратят внимание на привычность своего образа жизни и попытаются вместе найти способ с тонкостью и изяществом выбраться из создавшегося положения, перед тем как всё взорвётся.

Преимущества и проблемы

Преимущества пары интровертов следующие:

- Они внимательно слушают друг друга.
- Они проявляют терпение, обдумывая различные вещи.
- Они понимают, что у каждого есть потребности в уединении и тишине.
- У них меньше конфликтов.

Проблемы пары интровертов следующие:

- Они могут потерять связь с внешним миром.
- Они могут воспринимать все события с точки зрения важности для самих себя.
- Они могут избегать обсуждения конфликтов, разногласий и потребностей каждого.

- Они могут возлагать друг на друга слишком большие эмоциональные надежды.

Ниже приведены некоторые предложения, которые помогут вам сделать первый шаг.

Выбираемся из привычной колеи

- Остановитесь, чтобы проанализировать, не застоялись ли ваши отношения. Спросите друг у друга, не чувствуете ли вы, что отношения застряли на одном месте.
- Расширяйте социальную жизнь, раз в неделю организуя встречи с друзьями или другой супружеской парой.
- Больше выходите из дома. Раз в месяц устраивайте свидание друг с другом вне дома. Организуйте это по очереди.
- Разминайте мускулы каждый по-своему. Это вполне нормально, когда каждый имеет своих друзей и личные интересы.
- Говорите о том, какие вы оба разные и почему это полезно для отношений.
- Обратите внимание, не обвиняете ли вы партнёра за отсутствие в ваших отношениях развлекательного момента; по очереди берите на себя функции «искры» (механизма зажигания).
- Вполне нормально иметь собственные, личные мысли. Это совершенно не то, что деструктивные секреты (любовные связи на стороне).
- Обсудите свои потребности в свободном времени. Они совпадают или отличаются?
- Придумайте что-то неожиданное, что можно делать вместе: поехать в какое-то новое место, пойти в новый ресторан, съесть любимое вами обоими мороженое или отправиться поиграть в кегли, если вы раньше никогда этого не делали.
- Если конфликты начинают пугать вас, прочитайте совет 2, который вы найдёте в разделе «Танцы па-де-де», и попробуйте применить методику разрешения конфликтов.
- Спросите партнёра, нет ли у него тайного желания что-то сделать, а затем помогите исполнить это желание. Например, если ему всегда хотелось поехать в Непал, подберите книгу об

этой стране. Если она мечтает стать первоклассной кулинаркой, запишите её на курсы французской кухни в местной школе кулинарии.

Танцы па-де-де

Каждому из нас луна видится по-разному.

Фрэнк Бормэн

Став парой, вы мгновенно понимаете, что отношения требуют определённых навыков и постоянного личного усовершенствования. Ниже я привожу пять советов, которые помогут вам улучшить технику любых отношений интроверт/экстраверт. Помните, все отношения несовершенны, и мы можем работать над ними до конца своих дней.

Совет 1. Попробуйте найти подход друг к другу

Помните, в главе 1 я описывала эпизод, как мы с Майком ездили в Лас-Вегас? Экстраверт Майк гарцевал по огромному залу отеля. Радуга пляшущих огоньков мерцала в его глазах, шелестели сталкивающиеся тела, он слышал вокруг смех и звяканье монет, вдыхал жаркие ароматы переполненных буфетов примыкающего к отелю ресторана. Всё его тело покалывало от новизны ощущений при подъёме в наклонном лифте. Он уже предвкушал возбуждение от предстоящего вечера.

Моя реальность как интроверта была совсем иной. Вспыхивающий свет ослеплял меня. В ушах стоял звон от падающих в стальной ящик монет. Табачный дым закупорил дыхательные пути. Чужие тела вдавливались в меня в узких проходах. Мне хотелось сбежать. Я с трудом добралась до лифта, чтобы подняться в номер.

Не отдавая себе отчёта в происходящем, люди вступают в отношения, воспринимая их сквозь очки собственного темперамента. Линзы этих очков выточены из наших генов, физиологии, воспитания, эмоциональной истории, социального происхождения, образования, друзей. Каждая линза сделана по уникальному чертежу, поэтому конкретный человек видит через неё очень чётко и ясно. Но только он сам. А для здоровых отношений очень важно понимать, что вы смотрите на жизнь через *свои собственные очки*.

Если мы убеждены, что именно наш взгляд на жизнь — *правильный*, тогда отношения превратятся в борьбу. Было впечатление Майка от Лас-Вегаса *неправильным*? Нет, не было. А моё? Нет. Каждый был *прав* по-своему. Майк и я носили только те очки, которые имели. У нас может быть только *свой собственный* опыт.

Многие интроверты вырастают в обстановке, где быстро говорящие, быстро думающие деловитые люди считаются тем типом людей, на который надо равняться. Если вы вступили в отношения с экстравертом, вы, возможно, думаете, что ваш партнёр ведет себя «правильно». Это убеждение мне приходилось слышать много лет от множества интровертов, которых я интервьюировала или с которыми работала. Они говорили: «У меня никогда не получается быстро придумать остроумный ответ. Что со мной не так?» Ничего. Экстраверты или даже другие интроверты, страдающие от своей неспособности быть находчивыми, могут проявлять нетерпение по отношению к вам или даже счесть, что вы что-то умалчиваете, если не имеете готового ответа на их вопросы. Но теперь вы уже знаете, что ваш ум работает по-другому; вы всегда будете иметь перед собой другую перспективу. Это поможет вам оправдаться перед собой.

Поменяйтесь местами

После того как мы как следует уяснили, что представляет наш взгляд на вещи, мы можем начать познавать партнёра. Что требуется, чтобы узнать, какой кажется жизнь с точки зрения другого человека? Будем любопытными.

«Интересно» — сильное слово. «Что это для тебя?» «Расскажи мне, что тебе в этом понравилось». «Как это — иметь другой темперамент?» Отношения развиваются и расширяются благодаря любопытству.

Майк обожает местные ярмарки. Как вы можете представить, принимая во внимание толпы людей и многочисленные действия, сопряжённые с присутствием в таком месте, это не самое моё любимое времяпрепровождение. Но каждые несколько лет, ради соблюдения духа супружеского равновесия, я соглашаюсь сопровождать его на какую-нибудь ярмарку. Так, возвращаясь из Калифорнии, мы попали на последний день ярмарки в Вентуре. Я надеялась, что, может быть, ближе к закрытию все любители ярмарок уже насладились и их будет меньше, останется, может быть, несколько случайно забредших посетителей. Ничего подобного. Страстные толпы, опаляемые полуденным солнцем, оккупировали пространство ярмарки. Мы стояли

в длинных очередях, сначала, чтобы купить себе какие-то супержирные закуски, а потом в мрачную уборную, вовсе не предназначенную для такого количества народа. В зале науки мы наблюдали, как образуется снег и снежинки падают на головы публики. В хлеву мы любовались, как крупная свинья нянчилась со своими визжащими поросятами.

Спасение для меня наступило в хлеву 4Н, где происходила оценка козлов. Помещение было тускло освещено, и там осталось совсем мало людей — как раз то, что мне нужно. Подростки, владельцы животных, водили четырёх белых козлов по кругу. У троих конкурсантов была блестящая, золотисто-жемчужного оттенка белая шерсть, и они дерзко держали хвостики в положении восклицательного знака. Четвёртый козёл был серовато-белый, и свой хвост-комочек он зажал между ног. Он казался мирным и непритязательным. В шерсти у него виднелось несколько непонятных прогалин, как будто его тронула моль. Я удивилась, что его вообще выставили на конкурс. В конце концов, оценщик козлов выдал им белую, розовую, красную и синюю ленты. Поеденный молью козёл с поджатым хвостом, тот, про которого я подумала, что он не имеет никаких шансов, получил первый приз. Оказалось, что он победил благодаря спокойному поведению. Вот ещё одна победа интровертного темперамента, потому что, можете мне поверить, он совсем не выглядел победителем, если судить по внешности.

Когда мы уезжали, я спросила Майка: «Послушай, я действительно хочу понять твою точку зрения. Что тебе нравится в этих ярмарках?» — «Ну, я думаю, — ответил он, — мне нравится видеть, как люди самого разного возраста работают вместе, делают какое-то дело, которое любят. Как, например, эти ребяташки из 4Н. Они показывали скот, который сами же и вырастили. Животные напомнили мне о моём собственном детстве, когда я жил на ферме, я вспомнил, как мальчишкой ждал ярмарки. Вот это чувство предвкушения мне и нравится». Если бы я не поменялась очками с Майком, я бы уехала с ярмарки, ворча по поводу вони, толпы, шума и прочего. А с его точки зрения, всё было нормально, ему нравилась атмосфера, царившая на ярмарке. И я уехала оттуда с тёплым чувством к Майку — он такой ребёнок, — и мне захотелось ещё лучше его понять. В этом году я с нетерпением жду ярмарку. Если только мы не слишком долго будем там оставаться.

Совет 2. Попробуйте сделать пять простых шагов, чтобы разрешить конфликт

Только в мёртвых отношениях не бывает конфликтов. Какое бы сочетание темпераментов ни образовывали вы с вашим партнёром, вам будет полезно узнать, как пятью шагами разрешить возникающие между вами конфликты. Я использую пример Эндрю и Брук, о которых говорилось ранее в этой главе, чтобы показать, какие нужно делать шаги.

Шаг 1. Один, а затем другой скажите, в чём, по вашему мнению, состоит суть конфликта

Эндрю объясняет свою точку зрения следующим образом: «Я хочу остаться дома и насладиться спокойным вечером, когда мы вдвоём. Я измучился. Не похоже, что Брук хочет проводить со мной время». Брук говорит: «Я хочу в эти выходные пойти куда-нибудь с друзьями развлечься. Не понимаю, почему Эндрю не нравятся мои друзья. Оставаясь дома, я чувствую себя в ловушке, как будто зря потратила выходные».

Шаг 2. Заявите о своей интровертной/экстравертной точке зрения

Я спросила у Эндрю и Брук, как, по их мнению, их интровертный/экстравертный темперамент влияет на конфликт. Брук сказала: «Мне нужно чувствовать себя весело. А когда я остаюсь дома, для меня это — тоска зелёная». Эндрю сказал: «Представляете, сколько энергии я трачу на работе в течение всей рабочей недели. Мне не хватает энергии, и я должен заряжаться».

Шаг 3. Проясните тупиковую ситуацию

«Таким образом, проблема состоит в том, что вам нужны совершенно разные вещи, - сказала я. — Вам, Эндрю, нужно время, чтобы отключиться от всего, а вам, Брук, нужна какая-то стимулирующая деятельность, например обед с друзьями. И вы оба обижаетесь, когда другой не понимает, что вам нужно. Вы оба воспринимаете это лично».

Шаг 4. Поставьте себя на место другого

Я повернулась к Эндрю: «Вы можете понять, что Брук боится истощить свою энергию, если будет слишком много оставаться дома? Активная деятельность, общение заряжают её. Она не пытается отделиться от вас». Затем я обратилась к Брук: «Постоянные выходы истощают и давят на Эндрю. Он не хочет выматываться на вечеринках».

Шаг 5. Поговорите друг с другом и найдите путь для компромисса

Меня всегда поражает, как легко даётся пятый шаг, если пройдены четыре предыдущих. «Как вы думаете, вы сможете спланировать выходные таким образом, чтобы потребности *и того, и другого* были учтены?» — спросила я. Брук сказала: «Я лучше себя чувствую, когда знаю, что Эндрю не избегает меня. Я могла бы пойти куда-нибудь с подружками в пятницу вечером после работы, а Эндрю мог бы отдохнуть. В субботу вечером мы могли бы посмотреть вместе видео, а в воскресенье пойти куда-нибудь с друзьями». Я спросила Эндрю, что он думает. «Вижу, Брук, ты не предпочитаешь своих друзей мне. И мне нравится твоё предложение, разве что мы могли бы ограничить общение с друзьями воскресным вечером. Скажем им, что соберёмся с пяти до девяти». Брук согласилась. Им обоим напомнили, что они хотят проводить время вместе, и это уменьшило их беспокойство. А я по их лицам поняла, что они расслабились, когда осознали, что могут научиться считаться с нуждами друг друга.

Совет 3. Мост через пропасть

Встречаетесь ли вы пока или находитесь в прочных отношениях, наиболее важным аспектом общения между интровертами и экстравертами является необходимость понять, что из-за различий в темпераменте вы используете разные пути для самовыражения. Родной язык для одного, для другого — «китайская грамота». Нет правильного или неправильного образа жизни, каждый имеет свои преимущества и недостатки. Если вам понятны оба, вы можете «сделать перевод» и начать работать вместе. Посмотрим, как это происходит.

Стиль общения интроверта

Интроверты склонны:

- Держать энергию, энтузиазм и возбуждение при себе и делиться ими только с теми, кого знают очень хорошо. Колеблются, перед тем как поделиться личной информацией с другими.
- Им нужно время, чтобы подумать, перед тем как ответить. Им также нужно время поразмышлять, перед тем как реагировать на внешние события.
- Они предпочитают общение один на один.
- Их нужно заставлять или приглашать говорить, они могут предпочитать письменное общение устному.
- Время от времени они могут думать, что сказали вам что-то, а на самом деле нет (они всегда предвосхищают события в своём воображении).

Стиль общения экстраверта

Экстраверты склонны:

- Делиться энергией, возбуждением и энтузиазмом практически с любым, кого видят вокруг себя.
- Быстро отвечают на вопросы и реагируют на внешние события.
- Легко делятся личной информацией.
- Общаются один на один или в группе с одинаковой лёгкостью и удовольствием.
- Думают вслух, взаимодействуя друг с другом, и в процессе этого взаимодействия приходят к выводам. Кроме того, они часто не дают другим возможности говорить и не всегда придают слишком большое значение тому, что сказали.
- Предпочитают устное общение лицом к лицу письменному общению.

Как разговаривать с партнёром-интровертом

Если вы экстраверт и хотите лучше общаться с интровертом, попробуйте следующее:

- Назначьте встречу, на которой вы обговорите, как лучше «танцевать» вместе. Это даёт интровертам время привести в порядок свои мысли.

- Не прерывайте их — интровертам требуется дополнительная энергия, чтобы снова начать говорить. Выслушайте партнёра, а затем выскажите ему свои мысли и чувства.
- Сосчитайте до пяти и подумайте, перед тем как говорить, — интроверт запомнит, что вы сказали.
- Повторите то, что услышали от партнёра, чтобы показать, что вы слушали. Спросите его, правильно ли вы передали услышанное.
- Научитесь время от времени сидеть спокойно в присутствии партнёра. Не забывайте, что он, возможно, истощил свою энергию, но всё-таки хочет быть с вами.
- Ваш партнёр — хороший слушатель, но убедитесь, что предоставляете ему возможность говорить.
- Спрашивайте, как прошёл день у вашего партнёра. Иногда его нужно подталкивать.
- Время от времени общайтесь в письменном виде. Интроверты воспринимают написанные слова с меньшим возбуждением. Оставьте карточку около телефона, положите записочку в коробку с завтраком или в портфель, в сумочку или на подушку.
- Научитесь получать удовольствие от пауз в разговоре. Глубоко вздохните, наслаждайтесь просто тишиной. Ощутите, что значит быть вместе, вдвоём. Разделяйте ритм жизни партнёра.
- Признайте, как много вашему партнёру временами требуется энергии, чтобы говорить; выразите вслух, как высоко вы это цените.
- Пользуйтесь невербальным общением, например, пошлите ему воздушный поцелуй, подмигните в толпе, возьмите за руку, погладьте по плечу.

Как разговаривать с партнёром-экстравертом

Если вы интроверт и хотите лучше общаться с экстравертным партнёром, вот вам несколько советов:

- Скажите партнёру, что вы хотите поговорить. Назначьте дату и время. Запишите её у себя в календаре.
- Выражайте мысли в коротких, чётких фразах. Так вашему партнёру-экстраверту будет легче вас слушать.

- Не бойтесь крикнуть или говорить громко. Вы, возможно, перевозбудитесь от этого, но иногда экстраверту, чтобы поверить, что вы имеете в виду что-то серьезное, нужно, чтобы это было сказано громким голосом.
- Научитесь сразу говорить то, что приходит вам в голову. Не надо каждый раз репетировать,
- Допускайте паузы в разговоре. Совершенно нормально, если вы не успеваете за галопирующим стилем вашего экстравертного партнёра.
- Скажите партнёру, что вы *знаете*, как трудно ему, оттого что вам требуется время для принятия решений и оттого что вы не всегда говорите всё, что у вас на уме.
- Опишите свои чувства на бумаге и дайте прочитать своему партнёру, если вы ощущаете сильные эмоции по какому-то вопросу, но не можете высказать это вслух.
- Не волнуйтесь, если во время или после спора вы перевозбудились. Иметь чувства не так плохо. В любом случае они пройдут.
- Скажите партнёру, что вы чувствуете по отношению к нему. Про это часто забывают. Ваш партнёр хочет услышать, что о нём заботятся. Поэтому оставляйте записки и посылайте электронные письма, будьте щедры на поцелуи и не забывайте про комплименты.

Совет 4. Получайте то, что хотите, по очереди

Отношения не могут развиваться, если один всё время делает всё по-своему. Они расцветают, когда оба партнёра чувствуют, что получают желаемое. В противном случае начинают накапливаться обиды. В то же время каждому полезно время от времени испытать разочарование. От этого нарастают крепкие эмоциональные мускулы. Никому не удастся пройти по жизни, не познав потерь и разочарований. Решимость пережить эти чувства, способность разобраться в них, умение определить линию поведения вырабатывает то самое старомодное понятие, которое именуется *характером*. Люди с характером могут доверять самим себе и устанавливать здоровые отношения, поскольку знают, что могут вынести взлеты и падения жизненного пути.

Вы оба можете оздоровить партнёрские отношения, дав себе труд подумать о своих потребностях и желаниях. Умение выразить их и договориться о том, как воплотить их в жизнь, — признак прочных отношений.

- Дайте партнёру знать, что вам нужно время отдохнуть и восстановиться. Спросите, не хотелось бы ему, наоборот, взбодриться.
- Когда строите планы, принимайте во внимание разницу энергий интроверта и экстраверта.
- Не критикуйте и не идеализируйте тот факт, что вы «внутренник» или «внешник».
- Научитесь распознавать сигналы того, что партнёр недополучил заряд энергии (для интроверта это раздражённость или усталость; для экстраверта это ощущение беспокойства, скуки или замкнутости от недостатка возбуждения). Обсудите способы предупреждать друг друга о том, что батареи садятся.
- Дайте партнёру-экстраверту быть «разведчиком» в отношениях: пусть он отыскивает новые приключения для интровертного партнёра.
- Обговаривайте время для социальных мероприятий, поезжайте на них на двух машинах или организуйте дело таким образом, чтобы одного из вас могли подвезти друзья.
- Установите равновесие в делах и развлечениях, которые вы делаете вместе и по отдельности.
- Признайте и оцените, когда ваш партнёр делает то, что ему не нравится.

Совет 5. Высоко цените существующие между вами различия

Самый лучший совет я припасла на закуску. Прожив тридцать восемь лет с экстравертом, я усвоила одну нужную вещь: очень важно ценить существующие между нами различия. Поскольку Майк никогда не мог проехать мимо дороги, по которой ещё не ездил, я больше путешествовала, в том числе по самым разбитым и грязным дорогам и даже по высохшему руслу реки на Гавайях — маршрут, который не покрывала автомобильная страховка. Я благодарна ему за возможность проникнуть в его экстравертный мир. Он открыл для меня

безмятежность сочной зелени полей для гольфа и познакомил с людьми, с которыми я бы никогда сама не познакомилась. Темперамент Майка много даёт. Точно так же, как и мой. Я поняла: мой мир отличается от его, но это не значит, что со мной или с ним что-то не так.

Если бы мы все были одинаковыми, мир был бы очень скучен. Нам нужны *все* наши свойства — и сильные, и слабые, чтобы жизнь не теряла вкуса. Мы развиваемся, когда получаем удовольствие от того, что каждый привносит в отношения. Один из лучших способов сохранять отношения здоровыми — это *высоко ценить* друг друга. Иногда интровертам бывает трудно произнести вслух, что они ценят партнёра. Они не совсем понимают, почему вообще нужно произносить это вслух. А экстраверты так заняты суетой, что могут вообще забыть произнести слова признательности дома.

Признание достоинств партнёра вообще творит чудеса. Поэтому каждый вечер в течение недели выбирайте одну из приведённых ниже тем, кратко запишите свои мысли по её поводу и поделитесь ими со своим партнёром.

- Расскажите партнёру, что вы больше всего цените в нём.
- Опишите какую-то особенность поведения или какое-то качество, которое вам особенно дорого.
- Опишите одну физическую характеристику, которая вам по-настоящему нравится в партнёре.
- Напишите о тех удовольствиях и развлечениях, которые у вас были.
- Вспомните какие-то романтические моменты, которые вы вместе пережили, и расскажите, что тогда чувствовали.
- Обсудите, что вам больше всего понравилось из того, что ваш партнёр делал сегодня.

После того как вы оба в течение недели разговаривали таким образом, решите, хотите ли вы продолжать эти разговоры на следующей неделе. Темы сформулируйте сами. Если вам понравилось это упражнение, но вы решили не продолжать, обсудите причины этого. Иногда мы уходим от хороших переживаний, потому что они чрезмерно возбуждают нас.

Размышление и щебетание

*За границы забегаешь —
Много нового узнаешь!*

Др. Сюзс, детский писатель

Интровертность и экстравертность влияют на отношения между людьми многими способами. Когда вы поймёте особенности своего темперамента и темперамента партнёра, способность оценивать эмоциональное воздействие разных видов мышления у вас увеличится. Каждый из вас может подумать о том, как хотели бы вы развивать свои отношения, вместо того чтобы просто рефлексивно реагировать на них. Неосознанные отношения могут привести к отчуждению, боли и упущенным моментам близости. Без осмысления отношений мы обречены снова и снова повторять, как белки в колесе, одни и те же схемы поведения. Изменять эти схемы трудно, но в результате этого вы наращиваете эмоциональные мускулы, которые останутся с вами навечно. А иногда это ещё и забавно.

О чём поразмышлять

- Каждый смотрит на мир со своих позиций.
- Свидания отнимают много энергии; помните, что это процесс.
- Каждое сочетание темпераментов имеет свои преимущества и проблемы.
- Конфликты можно устранить; вы можете научиться проще и легче разговаривать друг с другом и ценить один другого.

Глава 5. Воспитание детей: а что, они уже проснулись?

*Дети — не объекты для
отливания формы. Это люди,
которых предстоит раскрыть*

Джесс Лейр

Воспитание детей — тяжёлая работа продолжительностью двадцать четыре часа в сутки. Эта работа требует много энергии и подразумевает способность справляться с многочисленными стрессами. Это особенно верно для тех семей, которые состоят из членов с различными темпераментами. Понимание важности способа, которым каждый выражает себя, восстанавливает энергию и обрабатывает информацию, может значительно улучшить доверие между членами семьи и способность действовать вместе.

Когда темперамент не принимается во внимание, семья не получает подпитки энергией, семейный климат ухудшается, понижается самооценка. И в конце концов каждый начинает чувствовать себя плохо.

Первое, что нужно сделать, — это определить всю совокупность темпераментов людей, живущих под одной крышей. Если вы читаете эту книгу подряд, вы уже разобрались, на каком месте континуума интроверт/экстраверт находитесь вы и ваш партнёр. Если нет, загляните в главу 1 и проведите тест на самооценку для интровертов. Предыдущая глава, посвящённая отношениям между партнёрами, может помочь вам разобраться, к какому типу союза вы и ваш партнёр принадлежите. Данная глава завершает семейный портрет, помогая вам определить темперамент ваших детей.

Кто ваш ребёнок: «внутренник» или «внешник»?

С каким темпераментом родились ваши дети? Почему вам и им будет легче, если их врождённые черты характера станут понятны? Чем лучше вы поймете *натуру* своих детей, тем лучше сможете *взрачивать* заложенные в них качества им на пользу. Д-р Стенли Гринспен в книге «Ребёнок бросает вызов» утверждает: «Родители в

высшей степени влияют на то, как их дети используют свои удивительно разнообразные природные способности». Будучи родителями, мы постоянно формируем взаимосвязь между природой и воспитанием. Чем лучше вы понимаете, как прочесть физические и эмоциональные сигналы, исходящие от ребёнка, тем лучше вы сможете помочь ему справиться с собственным темпераментом и тем лучше он будет использовать свой темперамент, чтобы построить полноценную, значимую жизнь.

Прочитайте приведённые ниже списки и подумайте, насколько содержащаяся в них информация подходит вашим детям. Они могут быть интровертами, или экстравертами, или оказаться где-то посередине. Обратите внимание, считаете ли вы, что на них оказывается давление в сторону интровертности или экстравертности. Помните, что по причине наших мощных культурных предрассудков многие дети ощущают на себе давление в сторону экстравертности. Все мы можем использовать свою менее доминирующую сторону натуры, но, поступая таким образом, мы лишаем себя энергии и в результате истощаемся в два раза сильнее.

Если ваши дети в основе своей интровертны, они, вероятно:

- наблюдают и слушают, перед тем как присоединиться к какому-то действию;
- глубоко сосредотачиваются на предмете своего интереса;
- радуются, когда остаются в одиночестве в своей комнате, заряжаясь через самонаблюдение;
- говорят только после того, как продумают тему;
- обладают ярко выраженным чувством личного пространства и не любят, чтобы кто-то сидел слишком близко или входил в их комнату без стука;
- уединяются в своём личном пространстве, и, чтобы узнать, что они думают и чувствуют, их нужно об этом спросить;
- им необходимо подтверждение собственной нормальности, они могут иметь иррациональные сомнения в самих себе;
- много говорят, если предмет их интересует или если им комфортно с людьми.

Если ваши дети в основе своей экстравертны, они, вероятно:

- будут сбиваться в стаю, общительны, за исключением периодов нормальных возрастных отклонений;

- заряжаются посредством взаимодействия с другими детьми и активной деятельности;
- хотят рассказать вам немедленно всё о своих впечатлениях и идеях на самые разные темы;
- думают вслух. В поисках оставленных где-то вещей они будут ходить по дому и спрашивать: «Где же мой мячик?» или «Я ищу свой плеер». Чтобы принять решение, им нужно говорить об этом;
- они предпочитают проводить время с другими, а не в одиночестве;
- им нужно, чтобы их постоянно одобряли. Например, им нужно услышать, что они хорошо поработали или что вам нравится их подарок;
- они любят разнообразие и легко отвлекаются;
- часто сами рассказывают, что думают и чувствуют.

Важно помнить, что среди детей нечасто встретишь ярко выраженных экстравертов или интровертов и что иногда интроверты действуют как экстраверты, и наоборот.

Подумайте, можете ли вы распознать схему, когда и как ваш ребёнок в большей степени интроверт или экстраверт. Помните, речь не идет о социальных навыках; дело касается способа зарядки энергией, который использует ребёнок.

Например, дочь моей клиентки Кары, Элизабет, находится посередине континуума. Интровертная сторона Элизабет проявляется, в частности, в том, что она не хочет говорить *сразу*, после того как её забрали из детского сада. Кара рассказывала мне о своём способе обеспечить дочери спокойное время. Пристегнув её к сиденью в машине, Кара даёт дочери одну из её любимых книжек и включает магнитофонную запись текста этой книжки. Элизабет любит переворачивать страницы, когда в записи раздаётся звонок. Кара говорит: «Иногда я ставлю ей музыку. Сегодня по пути домой мы пели песни "Битлз"». Через какое-то время Элизабет уже хочет говорить, и тогда её не остановишь.

Как понять своего ребёнка-«внутренника»

*Дети подобны влажному цементу.
Всё, что падает на них,
оставляет отпечаток.*

Хаим Джинотт

Дети-интроверты могут вводить в заблуждение. Они думают и чувствуют больше, чем это показывают. Как ни обескураживающе это звучит, но они нередко знают больше, чем сами думают. И если им не помочь понять, как работает их ум, они могут начать недооценивать свой собственный мощный потенциал.

Интровертные дети учатся, воспринимая информацию, и им нужно некоторое время, чтобы спокойно обработать её — объединить в единое целое всё, что они видели, слышали и впитали. В конце концов, сформулировав свои мысли, они могут начать действовать или рассказывать о своих идеях и впечатлениях. На самом деле в процессе разговора они могут лучше понять, как действует их мозг. Когда их прерывают, они теряют нить разговора, и им нужно приложить больше энергии и сильнее сосредоточиться, чтобы вернуться к своей мысли. (Помните длинный мозговой путь у интровертов?) Если интровертным детям не дать больше времени и физического пространства, чтобы отгородиться от разнообразных источников возбуждения, они могут «отключиться» и будут не способны думать.

Большинство видов деятельности требует от детей-интровертов огромных затрат энергии. Научите их заряжать свои батареи, и они расцветут у вас на глазах. Вот несколько способов, с помощью которых дети-интроверты могут обрабатывать информацию об окружающем мире и восстанавливать энергию.

Найти время для себя

Интровертные дети нуждаются во времени для себя, которое было бы встроено в их дневное расписание. Так они тратят меньше энергии. Личное время — это когда ребёнок остаётся один или с одним-двумя людьми, с которыми он чувствует себя ненапряжённым, или же когда он отделяется от группы. Детям также нужны дополнительные перерывы во время сильно возбуждающей деятельности. В нашей западной культуре, где экстравертность ценится превыше всего, многие виды деятельности для детей заключаются в групповых

занятиях, поэтому интровертным детям очень важно иметь время, когда они остаются одни. Если у них меняется настроение в худшую сторону, это признак того, что им нужно остаться одним.

Когда моему клиенту Бобу было девять лет, на день его рождения пришло много детей — тридцать человек, и возбуждение у него слишком возросло. Родители уже подарили ему чёрно-белого весёлого щенка, и Боб помнит, что, когда праздник начался, у него возникло ощущение, будто его сдавили со всех сторон. Он рассказывал: «Я не хотел, чтобы кто-то прикасался к моему щенку. Я назвал его Спайдермэн. Я хотел, чтобы все ушли. Я чувствовал себя так, как будто у меня в подмышках под кожей ползали муравьи. Я убежал в комнату с плачем и сидел там какое-то время. Папа принес мне туда щенка и несколько минут ласково говорил со мной. Я расслабился, и муравьи исчезли». Когда Боб в конце концов вернулся, он уже вёл себя, как все другие дети, принялся за торт и мороженое и улыбался гостям, как положено хозяину. Спайдермэн оставался наверху до конца праздника. На следующие дни рождения Боба его родители устраивали праздники поскромнее.

Детям-интровертам часто нужна помощь, чтобы научиться, когда и как делать перерыв. Они не понимают, что им это нужно, незнакомы с таким явлением или же не хотят уходить из группы других детей. Вот почему так важно, чтобы родители хорошо знали своего ребёнка. Им нужно быть достаточно чуткими, чтобы заметить вовремя, что их сын или дочь отключается, начинает сердиться или замыкается в себе.

Появление нового человеческого росточка

Когда новый маленький человек появляется на свет, это может высветить разнообразные аспекты вашего темперамента. Линн, экстраверт по природе, всегда нормально взаимодействовала со многими людьми в течение рабочего дня. Недавно она родила мальчика, Арона. Она уже пробыла дома со своим новорождённым сыном несколько недель к тому времени, как пришла ко мне. Линн с удовольствием возилась с младенцем, но не могла понять, почему чувствует себя такой усталой и опустошённой. Я спросила, часто ли она общается с другими людьми в течение дня. Она сказала, что мало видит своих друзей, потому что все они работают.

Оказалось, что она чувствовала себя такой уставшей, потому что ей не хватало возбуждения. Я предложила ей звонить почаще друзьям по телефону или приглашать их на ленч. Кроме того, я рекомендовала, чтобы она гуляла с Ароном в парке, где бывает много людей с детьми, ходила к местному торговому центру или заходила в шумное кафе выпить чашку чая.

Следующую неделю Линн провела веселее и с большим удовольствием возилась с ребёнком.

Дети стимулируют одних экстравертных женщин и истощают других. Если вы нуждаетесь в какой-то внешней деятельности, не чувствуйте себя виноватой. Будучи экстравертом, Линн нуждалась во внешней стимуляции, чтобы зарядиться энергией.

Многие мамы-интроверты получают огромное удовольствие от того, что нянчатся с ребёнком. Они забираются в кокон и воркуют над ребёнком, слушая его гуканье (желательно, чтобы не было коликов!). Спокойный ритм материнства предоставляет им возможность оставаться в домашнем одиночестве, когда они могут полностью реализовать свои интровертные способности.

Однако не всех интровертных матерей это устраивает. Важно, чтобы вы обращали внимание на температуру своего темперамента. Заботиться о другом живом существе 24 часа в сутки может оказаться крайне утомительно. Мамам-интровертам нужно найти способы делать перерывы.

Мне нравилось быть матерью, но, когда мои дочери были в нежном возрасте, я всё же брала один или два курса в колледже каждый семестр. Мне нужна была «зарядка» для ума, чтобы уравновесить время, отведённое на материнские заботы. Если вы интровертны и хотите провести какое-то время вдаль от ребёнка, то внесите соответствующие изменения в своё расписание. И не обвиняйте себя ни в чём. Найдите нужную «температурную зону» и время для самой себя. И вы, и ваш ребёнок только выиграете от этого.

На празднике, если вы видите, что ваш ребёнок тускнеет, можно ему сказать: «Смотри, как шумно. Здесь очень много людей. Давай выйдем прогуляться во двор на пять минут». Если вы видите, что он сердится, попробуйте что-нибудь вроде: «Ты не можешь помочь мне принести десерт? Мы сейчас же вернёмся» или: «У тебя замученный вид. Давай пойдём погуляем по улице и посмотрим, какие дома на другой стороне».

Недовольный ребёнок часто противится, когда ему говорят, что нужно сделать перерыв и отдохнуть. Поэтому его нужно отвлечь на несколько минут на что-то другое. Позже вы можете сказать: «Я видела, что тебе нужно было немножко отдохнуть от других детей». Помогите своему ребёнку понять, что он будет чувствовать себя лучше, после того как ненадолго уединится. Ему нужно напоминать, что он может вернуться через пять минут и будет чувствовать себя лучше, тогда и ему, и его друзьям будет ещё веселее.

Меган — прелестная пятилетняя девочка. В детском саду, куда она ходила, наступила её очередь быть ученицей недели, когда ребёнка

поздравляют после выполнения маленькой программы. Напряжение от осознания себя центром всеобщего внимания очень возбудило Меган, она упала и начала кататься по полу. Её родители, которые присутствовали на празднике, были смущены и шокированы. Когда отец вручал Меган приз, она вырвала его у него из рук. Позже я беседовала с родителями Меган, и мы обсуждали возможные причины такой реакции. Я спросила, не думают ли они, что она перевозбудилась. Я также попросила их поговорить с Меган о том, что произошло, и спросить её, как они могли бы ей помочь. На следующей неделе её родители с радостью сообщили мне, что Меган знала, что перевозбудилась. Она сказала им: «У меня немножко болел животик, и я хотела выйти на минутку». Она также сказала маме: «Я хотела, чтобы ты мне сказала: "Солнышко, успокойся. Успокойся"».

Дети-интроверты часто высказывают верные догадки, если их спрашивают, что им нужно, и если они уверены, что это нормально.

Ваше руководство может помочь интровертному ребёнку не истощить энергию и оставаться довольным. Поговорите с ним о необходимости делать перерывы. Некоторые дети сами просят сделать перерыв. Выберите время, когда ребёнок расслабился, и вам никто не может помешать. Чем лучше вам удастся выразить мысль о том, что перерыв — это хорошо, тем более дети будут склонны согласиться с вами. Вы можете сказать: «Ты видишь, как некоторые ребята веселятся с друзьями? Они могут целый день играть и никогда не устают — таков твой брат Сэм. А другие дети тоже любят своих друзей, но им нужна небольшая передышка во время игры. Так же, как тебе, Кэмми. Тебе нужно передохнуть, чтобы твой организм получил энергию. Нужно сделать несколько глубоких вдохов. Иначе ты устанешь и начнёшь сердиться». Спросите у своих детей, замечают ли они, что им нужно немножко побыть одним. Подождите, не торопите их с ответом. Напомните о каком-то конкретном случае, когда они устали или перевозбудились, если они сами не могут вспомнить.

Приведите им в пример кого-то, кто делает перерывы. «Ты видел, как Сьюзен поиграет немножко, а потом садится и просто наблюдает за игрой других? Вот и ты, когда почувствуешь усталость, можешь сказать своим друзьям: "Я немножко посижу, но скоро вернусь". Или: "Мне нужно кое-что проверить. Я вернусь через несколько минут"». Спросите своих детей, что они могут придумать, чтобы объяснить друзьям, что им нужен перерыв. Похвалите их за интересные предложения.

Очень важно помочь детям вернуться в игру. Большинству интровертных мальчиков и девочек нужно некоторое время понаблюдать за тем, что происходит, прежде чем они присоединятся или вернутся к игре. Скажите им: «Очень хорошо, если ты немного понаблюдаешь за игрой, прежде чем вернёшься к ребятам». Исследования показывают, что самый лучший способ присоединиться к группе — это установить с кем-то зрительный контакт, улыбнуться ему или ей и затем задать вопрос по существу. Например, скажите: «Если твои друзья играют в салки, посмотри, можешь ли ты поймать взгляд Сэма, улыбнись ему и потом спроси, куда тебе бежать». Похвалите ребёнка за усилия, которые он сделал, чтобы присоединиться к игре. Потом обсудите с ним, что получилось, а что нет.

Обеспечьте ребёнку личное пространство

Детям-интровертам нужно собственное физическое пространство, чтобы поставить настоящий барьер между своим телом и внешним миром. Этому есть несколько причин. Во-первых, для переработки мыслей и чувств им нужна помощь, чтобы блокировать внешнее возбуждение, после чего они смогли бы сосредоточить внимание на происходящих внутри их личности процессах. Во-вторых, просто само пребывание на людях, какая-то деятельность истощает внутренние энергетические ресурсы интровертов. Экстравертам очень трудно понять или представить это. В-третьих, интроверты не могут воспроизводить энергию, если они не изолированы от внешней среды.

Я работала как психотерапевт с Джеффри, десятилетним мальчиком-интровертом, в течение семи месяцев. Его родители беспокоились, потому что он то замыкался в себе, то взрывался без причины. Мы играли, когда он внезапно сказал: «Я терпеть не могу жить в одной комнате с Майклом. Я хочу, чтобы было тихо и спокойно». — «Правда? — сказала я. — Похоже, ты много об этом думаешь». У них в доме было четыре комнаты, и одну из них превратили в комнату для игр. В результате Джеффри делил комнату с Майклом, своим братом-экстравертом. «Ну, Майкл мог бы переселиться в игровую», — продолжал Джеффри. — «Нарисуй мне картинку, какой, по-твоему, должна быть его комната, а какой твоя», — попросила я.

Джеффри возбуждённо ссутулился над листом бумаги и нарисовал комнаты. Очевидно, что он уже какое-то время планировал всё это у

себя в голове, предвосхищая любые возражения, которые могли бы выдвинуть его родители. Он не показывал мне рисунок, пока всё полностью не изобразил и не расставил по местам. После того как он объяснил мне свой план, он смог поговорить с родителями-экстравертами, используя рисунок для подкрепления своих слов, о необходимости иметь своё собственное пространство. Майкл переселился в игровую комнату, и практически сразу замершая энергия Джеффри заработала, и взрывы ярости почти прекратились. Он обрел мир и спокойствие, которого требовал его темперамент.

Дети-интроверты демонстрируют потребность в физическом контакте многими способами. Как все дети, они любят, чтобы их обнимали или гладили по головке. Но временами, когда они перевозбуждены, им необходимо установить дистанцию между собой и другими людьми. «Он прикасается к моей ноге», — могут жаловаться они в машине, когда устали. В группе они нередко предпочитают держаться сзади, спереди или с краю всей стайки детей, но не в центре. Вместо того чтобы сидеть рядом с другими на диване, они могут устроиться на отдельном стуле. Они могут отодвинуться, если вы прикасаетесь к ним. Не принимайте это лично. Радуйтесь, когда они хотят прижаться к вам и относитесь спокойно, если они ощущают потребность уменьшить внешнее возбуждение.

Я помню, как-то раз так получилось, что мы с матерью переезжали с места на место на поезде в течение нескольких недель. В какой-то момент вышло так, что её нога коснулась моей. Мне показалось, будто я обожглась, и я отдернула ногу. Она рассердилась на меня за такую чувствительность. Мне было плохо, оттого что я обидела её, но после столь долгого времени, проведённого без возможности уединиться, я ощущала её прикосновение слишком остро.

Интроверты чувствуют себя опустошёнными, когда в их физическое пространство вторгаются. Если они находятся среди людей, это само по себе отнимает у них энергию, даже если они ни с кем не взаимодействуют. Экстраверты это с трудом способны переварить, поскольку пространство их вообще не интересует. Дружеские беседы не требуют затрат энергии у экстравертов.

Если к интровертам кто-то слишком близко стоит, или сидит рядом, или к ним в комнату входят без стука, их энергия начинает уходить. Моя клиентка Кристен нацарапала на двери своей комнаты надпись «Не входить», когда ей было шесть лет. Она удивилась, когда её дочь Кэти, будучи примерно в том же возрасте, спросила у неё, как написать «Не входить». Кэти написала эти слова на дощечке, повесила её на

ручку двери и закрыла дверь. Позже Кристен сказала Кэти, улыбаясь: «Я понимаю, что ты чувствуешь». Предоставить интровертам пространство — значит дать им энергию.

Побеседуйте с детьми о разделении физического пространства. Вы можете сказать: «Я знаю, что тебе не по себе, что ты устаёшь, когда вокруг много людей». Самое важное — это признать, что вы понимаете, как дискомфортно они могут себя чувствовать. «Мы отправляемся в музей с тётей Тиной и Кристофером. Ехать туда час. Я знаю, что ты плохо себя чувствуешь, когда сидишь в тесноте в течение долгого времени. Что бы нам придумать, как ты считаешь?» Удивительно, как часто у детей появляются замечательные идеи. Но в случае, если ребёнок не может ничего придумать, предложите что-нибудь сами. «Может быть, втиснуть между вами подушку? Как ты думаешь?» Если вам предстоит долгая поездка в машине, побеседуйте с детьми о личном пространстве, а во время поездки останавливайтесь время от времени, чтобы выйти и пройтись немного, сажайте детей на разные места. Предложите им сделать глубокий вдох и расслабиться, если они начинают жаловаться, что им неудобно. Помогите им переключиться на что-то постороннее, чтобы отвлечь их внимание от собственного тела. Включите магнитофон, пусть послушают сказки или музыку через наушники, дайте им пластилин, это позволит отключиться от других, поиграйте с ними в слова. Напомните, что они в машине не навсегда.

Предложите ребёнку вообразить невидимый круг, в котором находятся все дети, но у одних он большой, у других — маленький. Объясните, что у него этот круг большой, а это значит, что ему неудобно, когда люди находятся слишком близко. Быть среди других людей, особенно если они вступают в его личный круг, может вызывать у ребёнка ощущение утомления, изнеможения.

Чтобы узнать, каков размер круга личного пространства у каждого члена семьи, попробуйте следующее упражнение. Пусть каждый встанет на тротуаре или на обочине. Затем пусть кто-то, не являющийся членом вашей семьи, пойдет в его или её сторону. Когда данный член семьи, например, ваш сын, начнёт *чувствовать* желание отступить назад, пусть произнесет: «Стоп». Затем мелом обозначьте место, где произошла остановка. Обведите вокруг меловую черту, а отметка будет служить радиусом. У каждого члена семьи, скорее всего, будет свой размер круга. Это и есть зона личного пространства. У вашего интровертного сына она, вероятно, будет самой большой.

Расскажите ребёнку про его потребность в личном пространстве. Скажите, что иногда ему, возможно, захочется разделить с кем-то это пространство, а иногда нет. Предложите, чтобы он дал понять своим друзьям, что ему нужно пространство. Пусть это будет что-то вроде: «Ты не можешь чуточку подвинуться? Спасибо». Или: «Здорово сидеть вместе на качелях, но ты не можешь чуть-чуть отодвинуться? Меня как будто раздавили. Спасибо». Помогите своему ребёнку обратить внимание на ощущение, что вокруг него слишком много людей, чтобы он смог обеспечить себе немного пространства, прежде чем начнёт нервничать. Спросите его: «Как ты себя чувствовал, когда Квентин сидел так близко к тебе?» Затем: «В следующий раз, когда почувствуешь себя так, что ты будешь делать? Смог бы ты перейти на другое место?» Не забывайте хвалить ребёнка, когда видите, что он терпит дискомфорт. «Я знаю, что ты в машине иногда чувствуешь, что тебе тесно, но ты сегодня вёл себя молодцом».

Оставляйте ребёнку время подумать

Интровертам нужно обдумывать без спешки свои действия. Многих из них называют ленивыми, потому что им необходимы периоды размышлений. Родители часто раздражаются и спрашивают детей: «Что ты бездельничаешь?» Но, помимо того что интровертам нужно спокойное время для накопления энергии, оно им нужно также, чтобы подумать. Помимо накопления энергии, почему интровертам нужна эта временная зона, где нет спешки? Интроверты впитывают информацию из внешнего мира и сознательно, и бессознательно. Если они не уменьшат внешнее возбуждение, их мысли, чувства и впечатления никогда не смогут подняться из глубины на поверхность. Не имея времени на обработку информации, их ум засоряется и перегружается. Отсюда ощущение, что голова пустая. На самом деле там много всего, просто информация не отсортирована и не просеяна.

Когда дети-интроверты чувствуют, что голова пустеет, у них может возникнуть ощущение смущения и неловкости. Вы можете помочь им, просто объяснив происходящее. «Сейчас ты не знаешь, как чувствуешь себя, но потом поймёшь». Напомните им, что они могут рассчитывать на свою голову, и она будет работать, даже если не отдавать себе в этом отчёта. «Могу поспорить, что голова у тебя всё прожёвывает и разгрызает. К завтрашнему дню у тебя появятся новые мысли». Отметьте, когда они пришли к выводам или нашли решение. «По-

моему, ты уже подумал над этой книжкой и теперь можешь объяснить, что тебе в ней понравилось, а что — нет».

Поскольку экстравертам нравится говорить о своих проблемах и, проговаривая, легче решить их, они часто злятся на интровертов за то, что те замыкаются в себе». «Ну-ка выкладывай, что там у тебя», — говорят они. Научите своего интровертного сына или дочку говорить: «Я ещё обдумываю это». Если ваш ребёнок относится к той категории интровертов, которая любит думать вслух над какой-то темой, лучше всего будет просто выслушать его, а затем сказать, что вы думаете: «Так, давай посмотрим, правильно ли я тебя понимаю, Алисия. У тебя есть несколько соображений по поводу твоего научного проекта, проанализировав их, ты свела всё к двум вариантам. Хочешь, обсудим это сейчас или в следующий раз?» Повторное размышление помогает интровертным детям продолжить работу над решением проблемы, не переутомляясь.

Ваши дети смогут лучше использовать свои дарования, если вы поможете им научиться самонаблюдению. Предложите им сесть, откинуться назад и предоставить своей голове думать о чём угодно. Объясните, что свободное время даёт их уму возможность соединить вместе кусочки информации. Мозг складывает эти кусочки в подобие мозаичной картинки и таким образом формирует идеи. Попросите своих детей обратить внимание, когда сложившиеся идеи, решения и впечатления станут им ясны. Чем выше вы, как родитель, цените этот процесс, тем выше ценить его будут ваши дети. Скажите: «Я вижу, ты думаешь о том, что видел вчера». Спросите у ребёнка: «Гэри, какое у тебя впечатление о новой учительнице? Не торопись, можешь подумать, если хочешь». Важно помочь детям научиться доверять тому способу, которым работает их мозг.

Может быть полезно поговорить с учительницей ваших детей и объяснить ей, что они нуждаются в более или менее длительном размышлении. Учительница может не знать, что люди физиологически используют разные мозговые пути и что длина этого пути определяет у детей быстроту реакции. Учительница может попросить учеников подумать над какой-то темой, добавив: «Мы обсудим эту главу после обеда». Она, возможно, обнаружит, что многие из более тихих учеников вносят больший вклад в обсуждение темы, если у них есть возможность подумать над ней.

Помогите своим детям научиться говорить другим людям, не членам семьи: «Мне нужно подумать, перед тем как ответить». Напоминайте им о важности отслеживать свои мысли. Не забывайте

хвалить их: «Эмили, мне правда нравится твой способ обдумывать разные вопросы». Помните, что у вашего сына или дочери есть большие преимущества перед другими.

Если вы экстравертный родитель интровертного ребёнка

Экстраверты-родители интровертных детей очень беспокоятся. Они хотят, чтобы их дети преуспели в жизни, и боятся, поскольку некоторые черты характера детей они воспринимают как признаки опасности. Если ребёнок — мальчик, родители часто хотят, чтобы у него выработался твёрдый характер. Как один из клиентов описывал своего сына: «Я думаю, Макс лучше стать консультантом. Он хороший мальчик, но не проявляет никакой активности и недостаточно утверждает себя. Макс нужно так много времени, чтобы что-то сделать, даже произнести вслух какие-то слова». Экстравертный папа проникательно добавил: «Макс стремился уединяться с раннего детства. Мой второй сын гораздо более общительный». Я объяснила отцу Макса особенности более спокойной энергии интровертов. Я рассказала, почему его сыну, чтобы ответить на вопросы, нужно время подумать над ними, причём его нельзя прерывать. Напряжение на лице отца Макса отступило. Когда он понял, что поведение его ребёнка нужно воспринимать как нормальное, он почувствовал, что способен помогать сыну. Например, когда отец говорил мальчику о своих планах заранее или позволял ему понаблюдать, прежде чем подключиться к общим делам, Макс был способен более плавно перейти к действиям. В результате он начал больше говорить, а семья стала слушать его.

У одной моей клиентки, Харли, чьё место на экстравертном конце континуума находилось на самом краю, был сын четырёх лет, Бен, чувствительный и вполне интровертный. Она обратилась ко мне, считая, что с Беном что-то очень неладно. Ей казалось, что он, может быть, аутист. Она не могла понять, почему он всегда выглядел каким-то оцепеневшим и много плакал. Минут десять-пятнадцать она описывала, как они общаются. Я поняла, что это был своего рода марафон. Иди сюда, иди туда, делай то, делай это.

Я остановила её, когда она принялась перечислять «развлечения», запланированные для очередного семейного выхода: мини-гольф, поход в магазин, а затем забежать в «Макдональдс» и съесть чизбургер, чтобы подкрепиться. Мне самой стало не по себе, я

почувствовала некоторую усталость. Мысленно я уже видела, как Бен таял в изнеможении. Я сказала: «Похоже, что Бен перевозбудился». — «Что вы имеете в виду?» — спросила она, замолчав в первый раз с того момента, как села передо мной. «Видите ли, возникает впечатление, что вы экстраверт, а Бен — интроверт. Все эти вещи слишком возбуждают его. Бен отключается или плачет, это сигнал, что для него всего слишком много». — «Что вы имеете в виду под перевозбуждением?» — спросила Харли. Это понятие не нашло у неё отклика. Я объяснила: «Бен, вероятно, ощущает, что всего вокруг «слишком много» для него, а он устал и не может думать». Харли засмеялась: «А я-то думала, что делаю всё, чтобы ему было весело».

Коррекция поведения интровертных детей

Дети-интроверты могут быть очень чувствительны к гневу и неодобрению. Как я уже говорила раньше, лучше всего не поправлять их на людях. Из-за того, что для них это так болезненно, они могут даже отключиться от вас и производить такое впечатление, как будто им всё равно. Им не всё равно. Но это не значит, что вам следует игнорировать их плохое поведение.

Скажите им, как бы между прочим, что вы не одобряете то, что они сделали. «Мне не понравилось, как ты кидался песком». Объясните почему: «Песок попал Томми в глаза, ему было больно». Расскажите, как нужно поступать в следующий раз: «Я хочу, чтобы ты извинился перед Томми. Потом мы поговорим об этом и посмотрим, что ты чувствуешь и почему кидался песком. Если ты на что-то обиделся, я думаю, мы найдем другой способ, чтобы ты мог выразить свою обиду». Гнев или разочарование могут перевозбудить интровертного ребёнка. Таким детям нужно помочь научиться справляться со своими чувствами, говорить о них вслух, а не выражать их своим поведением.

Как родителю, вам необходимо минимально стыдить и порицать интровертного ребёнка. Перечитайте раздел «Порицание приводит к чувству вины и стыда» в главе 2. Помните, стыд воспринимается как атака на стержневое чувство собственного существования у ребёнка. «Я кричал на сестру. Я плохой, и теперь мама больше не будет любить меня». Вина воспринимается как делание чего-то такого, чего делать не следовало. «Я кричал на Кори. Маме это не понравится». Предоставьте своим детям пространство, чтобы они могли говорить. Если они расстроены, они могут замкнуться в молчании. Проверьте, не застряли ли они на обдумывании инцидента. Скажите, что вы их любите. Напомните им, что все делают ошибки. Даже вы.

Харли, которая была беременна второй раз, немного помолчала и сказала: «Интересно, какой темперамент будет у этого ребёнка». Я про себя подумала: «Прогресс налицо», — и сказала ей, что это хороший вопрос. Очень важно не перегрузить ребёнка своей энергией.

Ещё один экстравертный родитель рассказал мне о своей дочери Алексе. «Она только сидит у себя в комнате и читает. По-моему, это серьёзная проблема. Она уклоняется от жизни». Девочка не хотела делать ничего из того, что он ей предлагал. Он думал, она сердится на него. Я предложила спросить Алексу, не хочет ли она почитать вместе с отцом. На следующей встрече он рассказал мне, что был *потрясён*, как Алекса загорелась этой идеей. Отец и дочь теперь вместе читают раз в неделю, а их отношения заметно улучшились.

Дети-интроверты могут не демонстрировать свои чувства, как это делают экстраверты. Они любят и ценят вас, но могут об этом не говорить. Примите как должное и свой темперамент, и темперамент ребёнка. Их нельзя изменить. У вас обоих есть замечательные качества, благодаря которым вы вносите свой вклад и в жизнь семьи, и в окружающий мир.

Как родителям-интровертам понять своего ребёнка-экстраверта

Для ребёнка на свете не семь чудес, а семь миллионов.

Уолт Стрейтиф

Разговоры с людьми, взаимодействие с ними, размышления вслух и постоянная активность — таковы источники энергии у детей-экстравертов. Обратите внимание, насколько отличаются они от источников энергии, необходимых интровертам. И не забывайте — экстраверты, как и интроверты, находятся на континууме: одни более экстравертны, чем другие, и каждый — отдельный индивидум с присущей только ему одному уникальной личностью. Имея все эти соображения в виду, ознакомьтесь с некоторыми способами помочь вашим экстравертным детям развиваться.

Проверьте, что вокруг них есть люди, с которыми они могут говорить

Детям-экстравертам нужны люди. Они были бы в восторге от старых телефонных систем, когда несколько абонентов пользовались одной телефонной линией и в любое время можно было присоединиться к разговору. Когда вы позволяете им говорить, разделяете их впечатления и обсуждаете их чувства, по мере того как таковые появляются, вы помогаете им зарядиться энергией. Их постоянное щебетание может приводить в ужас всё семейство, поэтому помогайте им развивать отношения с людьми за пределами семейного круга. Кроме того, поскольку экстраверты склонны присоединяться к толпе, особенно в подростковом возрасте, важно пораньше начать развивать в них индивидуальные интересы. Исследования показывают, что подростки с развитыми интересами меньше попадают в плохие компании. Подумайте, что зажигает в вашем ребёнке интерес, и поощряйте его любопытство. Разыщите знающих людей, с которыми ваш ребёнок мог бы поговорить. Если ваша дочь интересуется фотографией, источником знаний для неё мог бы стать местный фотомагазинчик. Попросите подружку фотографа взять вашу дочь с собой на выездные фотоработы, подпишите её на фотожурнал. Когда дети почувствуют, что уже много знают, попросите их в воскресенье после обеда устроить небольшую презентацию для всей семьи, где они могли бы рассказать о предмете своего интереса.

Обеспечьте взаимодействие

Экстравертные дети нуждаются в постоянном взаимодействии с другими. Одобрение типа «Молодец, сынок» или «Умница, дочка!» для них очень важно. Несколько слов поощрения, и вот они уже летают. Всем детям нужно видеть в других отражение своих поступков, но для экстравертов это особенно важно, так как реакция людей помогает им понять собственное поведение. «Я заметила, тебе было грустно, потому что Джейкоб не мог играть с тобой. Не горюй, может быть, получится поиграть с ним завтра». Дети-экстраверты менее склонны к самоанализу, чем интроверты, и им нужно помочь развить в себе эту способность. Им важно понять, что чувства — это совсем не то, что действия: это внутреннее состояние, и о нём можно думать. «Я нервничаю. Почему?» Тогда у них будет *выбор* действий, которые они решат предпринять. «Я знаю, ты хотел, чтобы была твоя очередь, но пропустил Шона вперёд, а сам подождал. Вот что значит быть

настоящим другом». «Что бы, по-твоему, произошло, если бы ты всё время говорил, а у твоего друга совсем не было шанса вставить слово?» «Я знаю, что ты спешила, но позволила Кэти пройти в дверь первой, и это очень хорошо». Подобные комментарии помогут детям стать менее импульсивными и развить способность к размышлению — научиться думать, перед тем как действовать. Обеспечивая взаимодействие, используйте определённую технику: сначала скажите что-то положительное, добавьте немного отрицательного и закончите опять положительным. Взаимодействие заряжает экстравертных детей энергией.

Позвольте им думать вслух

Экстраверты думают, разговаривая. Им нужен другой человек, который слушал бы их, они же в это время разбираются со своими мыслями и чувствами. Им, может быть, не нужен ответ, а нужен слушатель. Спросите своих детей, чего они хотят: чтобы вы слушали или чтобы вы задавали вопросы и вносили предложения. (Тем не менее, даже если вы только слушаете, не забывайте давать понять ребёнку, как вам нравятся его идеи и вопросы.) Экстраверты могут разговаривать сами с собой вслух, они, возможно, так лучше «слышат» сами себя. Дайте экстравертам высказаться по поводу своих забот и тревог и разделить свои идеи с вами. Занимаются они этим вслух. Они могут также задавать множество вопросов. Ответить можно не на все, можно даже установить ограничения. «Я отвечу ещё на два твоих вопроса, а потом мне нужно заняться обедом». Экстравертные дети лучше учатся при включённом телевизоре или радио, что невозможно представить, когда речь идет об интровертах.

Поддерживайте их активность, но установите «тихий час»

Возбуждение — вот название игры, в которую играют экстраверты; им нужно, чтобы было что делать, куда идти, с кем встречаться. Их подход заключается в следующем: не будем «бить баклуши» и попусту терять время. Многие экстравертные дети не хотят ничего пропускать, и это может быть по-настоящему утомительно для родителей, даже экстравертных. Установите «тихий час», если ваши дети не хотят время от времени успокаиваться. «С двух до трёх у тебя будет перерыв в игре. Можешь послушать музыку или книжку на магнитофоне или почитать». Помогите им оценить преимущество времени, проведённого в одиночестве. «После того как ты сделал перерыв для

чтения и отдохнул, ты выглядишь веселее. Как себя чувствуют ручки-ножки?» Если ваши дети играют в одиночестве, мечтают о чём-то или просто валяются, дайте им понять, что вы рады видеть, как они с удовольствием спокойно проводят время. Пересмотрите расписание детей и убедитесь, что оно не перегружено. Даже экстравертные дети не могут делать слишком много. Им нужно предоставить возможность попрактиковаться в интровертности.

Если вы интровертный родитель экстравертного ребёнка

*Не существовало на свете более
прелестного ребёнка, но мать
была рада уложить его спать.*

Ральф Уолдо Эмерсон

Для интровертного родителя экстравертные дети могут быть одновременно великой радостью и проклятием. Энтузиазм и возбуждение их по поводу этого мира огромны. Они хотят всё попробовать. Они хотят быть поближе к вам и рассказать всё о проведённом дне. Ваши индивидуальные темпераменты открывают детям чудесную возможность раньше узнать о ценности различий. Поскольку ваша потребность в физическом контакте может быть намного меньше, погладьте ребёнка по голове и скажите, что вы любите его, но что вам сейчас нужно немножко больше места.

Нэнси, интровертная мама, с которой я беседовала, сказала: «Моя дочь, Виктория, хочет участвовать во всех школьных делах. Она ничего не может пропустить. Я не в состоянии продолжать в таком духе. Я чувствую себя такой виноватой». Оставьте чувство вины за то, что вы можете быть только самим собой. Важно объяснить ребёнку, что вы устаёте от слишком большого количества дел, что вам необходимо делать перерывы и восполнять потраченную энергию, а им это, возможно, не нужно. Помогите им понять, что вы с удовольствием участвуете в их делах, но у вас другой ритм жизни, как у черепахи и зайца. Дайте им понять, что вы хотите послушать про их дела, но установите определённые рамки. Например, скажите, что вы посетите два спортивных мероприятия в месяц, и пусть они сами выберут какие. Я предложила Нэнси попросить свою дочь записать на магнитофон все дела, которые ей нужно сделать за неделю, а затем отчитаться о них в

воскресенье (можно дать ей игрушечный микрофон) после обеда перед всей семьей. И назвать это мероприятие «Недельное обозрение жизни Виктории».

Коррекция поведения экстравертных детей

Как у погоды, у детей-экстравертов есть множество вариантов эмоционального выражения, множество пиков и спадов. Иногда они забывают о чувствах других людей. Они могут не обращать внимания на родительский гнев. Если вы сердитесь на них, они, возможно, будут чувствовать себя плохо какое-то время, поскольку нуждаются в ярко выраженном одобрении, но, в отличие от детей-интровертов, не будут снова и снова обдумывать инцидент. Ветер подул, прошёл шторм, и снова выглянуло солнце — таким может быть отношение детей-экстравертов к конфликтам.

Если вы огорчены, важно произвести на них впечатление. Отведите их в сторону и скажите, что именно в их поведении вам не понравилось. Смотрите им в глаза, говорите твёрдым голосом. Замечания делайте короткими и конкретными. «Я огорчена, что ты отобрал у Линдси кисточку». Объясните, что нужно сделать дальше. «Я хочу, чтобы ты извинился перед ней. Ей нужно закончить рисунок. Потом будет твоя очередь рисовать».

Позже, не обвиняя и не критикуя, спросите у детей, подумали ли они о других способах разрешить ситуацию. Помогите им думать через действия. Не устраивайте больших споров. Многие экстравертные дети весьма красноречивы, они способны заговорить вас. Сохраняйте спокойствие и держите всё под контролем, «Я люблю тебя, но мне не нравится то, что ты сделал». Напоминайте им, что всем нам нужно иногда подумать о своих действиях. Даже маме и папе.

Один из моих клиентов, Кевин, не мог понять, почему его сын, Джош, не хочет больше времени проводить дома. Первые же слова Джоша, когда отец забирает его из школы, следующие: «Куда мы едем?» Когда Кевин говорит: «Домой», — Джош начинает хныкать и сползает вниз с сиденья. «Я чувствую себя плохим отцом, — говорит Кевин. — Не могу понять, почему он не хочет проводить время с нами». Не воспринимайте темперамент детей лично. Они не отвергают вас — им просто нужно перезарядиться. Помните, что они боятся чувствовать себя опустошёнными, а это то самое ощущение, которое и вам не нравится. Скажите сыну: «Я знаю, что тебе не хочется домой. Давай по дороге споём песенку или будем по очереди искать на дорожных знаках буквы алфавита. Начинай с А». Если он не сразу соглашается, можете сами начать петь или играть в игру. Большинство

детей присоединяется к игре. Побольше хвалите экстравертных детей. Они не обязательно способны оценить, что у них есть хорошего (что очевидно вам), если вы не укажете им на эти качества.

Игра в команде: поговорите с ребёнком об интровертности

Мы беспокоимся о том, кем наш ребёнок станет в будущем, и не обращаем внимания на то, какой он сейчас.

Стейша Тошер

Начните, когда интровертные дети ещё маленькие, обсуждать с ними, как работают их тело и мозг и как можно тем и другим управлять. Чтобы думать, чувствовать и двигаться, нашему организму нужна энергия. Поговорите с детьми о том, откуда они получают энергию, о способности чувствовать себя хорошо, когда они готовы «встать и идти». Объясните, что некоторым людям необходимо проводить много времени в одиночестве, чтобы накопить энергию. Другие получают энергию, выходя в мир. Приведите пример из своего личного опыта о том, как вы заряжаетесь энергией.

Интровертных детей затирают их экстравертные братья и сестры

В большинстве семей есть члены, место которых на интровертно/экстравертном континууме расположено на самом краю с одного или другого конца. Однако в семье очень часто бывает, когда один пылкий экстраверт отвлекает на себя всё внимание, практически не давая слова сказать более интроспективным детям. Если по какой-то причине подобный дисбаланс наблюдается в вашей семье, постарайтесь защитить интровертных детей от тех братьев и сестёр, которые склонны доминировать, обрывать или заслонять их.

За обеденным столом убедитесь, что каждый ребёнок имеет возможность высказаться. Интроверты испытывают дискомфорт, когда их обрывают, поэтому они могут предпочесть не присоединяться к семейной дискуссии. Если они будут знать, что придёт их очередь говорить, у них будет время подготовить свои мысли. Помогите бойким говорунам научиться ждать неторопливых братьев или сестёр. Не позволяйте кому-то из детей перебивать или говорить за другого. И, конечно,

совершенно недопустимо, чтобы над кем-то из детей смеялись или кого-то из них унижали за медленный стиль общения.

Обратите внимание, не склонен ли интровертный ребёнок плыть по течению и в результате остаться незамеченным. Спрашивайте у детей, что они думают или чувствуют о семейных делах. «Сегодня было многовато суеты для тебя, а?» Научите других детей учитывать мнение интровертного ребёнка. «Джон, я знаю, что ты хочешь пойти в парк. Спроси Хизер, что она думает об этом».

Побуждайте других братьев и сестёр ждать, если интровертному ребёнку нужно больше времени, чтобы выразить своё мнение. «Хизер нужно минутку подумать об этом, Джон. Послушаем, что она скажет». Уважая каждого в семье, все дети разовьют у себя правильные навыки общения.

Помогайте детям рассказывать, как ощущает себя их организм. Научите их измерять температуру своего темперамента. Хорошим началом будет, если они обратят внимание, что им нужен отдых или, наоборот, какая-то деятельность. Вспоминайте вместе с ними: «Я видела, что тебе было хорошо на празднике у Челси, но потом ты устал. А ты это заметил?» Помогайте им видеть различия между другими детьми: «После пикника Тейлор заснула по дороге домой, а Сара болтала и пела песни всю дорогу. Их потребности и темпераменты совсем разные».

Ум у всех работает по-разному. Объясняйте детям: «Некоторые люди соображают быстро, они часто и говорят быстро. А другим, тем, кто больше похож на тебя, нужно подумать, прежде чем ответить. Если у тебя есть время подумать, ты знаешь, что сказать. И тогда ты хорошо себя чувствуешь. После того, как ты часами рассматриваешь бабочек в коллекции, ты хорошо себя чувствуешь. А другие люди устанут, если они сосредоточивают внимание на чём-то слишком долго. Они предпочитают постоянно быть очень занятыми множеством дел».

Разработайте вместе с детьми бригадный подход. Настройтесь и подготовьтесь к ситуациям, которые могут оказаться трудными. Обсудите температуру своего темперамента и температуру темперамента других членов семьи, с тем чтобы все понимали — быть интровертом или экстравертом не клеймо. Хитрость состоит в том, чтобы помочь детям понять самих себя. И при этом у них не должно развиваться желание сторониться всех и вся. Это не лучший способ справиться со своей природой. Временами они будут чувствовать себя перевозбуждёнными. Вы можете посоветовать им глубже дышать и делать небольшие перерывы, чтобы успокоиться.

Не переусердствуйте, защищая детей, и не ждите, что они справятся сами. Больше всего им нужна уверенность, что они могут разрабатывать планы вместе с вами. Если они увидят, что вы понимаете их сильные и слабые стороны, то смогут стать нормальными взрослыми людьми. Ведите постоянный диалог (в котором вы больше слушаете) со своими детьми о пиках и спадах энергии. Их очень воодушевляет, когда они чувствуют, что вы работаете вместе. Это самая мощная поддержка, которую вы можете им предоставить, помогая преодолеть естественные трудности периода роста.

Талантливые и одарённые дети

Я всегда чувствую себя неудобно с терминами «одарённый» или «талантливый», потому что *все* дети по-своему одарены и талантливы. Тем не менее я буду обсуждать эту тему, потому что многие интроверты — дети и взрослые — не понимают ценности своих способностей и ума. Хотя исследования показывают, что между интровертностью и одарённостью существует корреляционная связь, дети-интроверты часто показывают не очень хорошие результаты при тестировании, соответственно, их таланты и способности не распознаются. Одарённый ребёнок обладает генетически заложенным дарованием, поэтому демонстрирует ускоренное умственное развитие. Это познавательное, эмоциональное, физическое и интуитивное функционирование обеспечивает умственные способности высокого уровня. Термин «талантливый» относится к ребёнку, обладающему совокупностью черт, которые могут развиваться в необычно высокий уровень какого-то умения. Предполагается, что одарённым и талантливым мальчикам и девочкам требуются чуткое окружение и соответствующая среда для развития природных данных.

Ниже перечислен ряд признаков, свидетельствующих об одарённости:

- развитое абстрактное мышление и умение решать поставленные задачи;
- ускоренное прохождение этапов развития, характерных для данного возраста;
- повышенная любознательность;
- раннее мощное развитие речевых навыков;

- раннее распознавание близких (ребёнок начинает им улыбаться);
- удовольствие от учения и быстрое усвоение материала;
- блестящее чувство юмора;
- великолепная память;
- высокий уровень активности;
- ярко выраженная реакция на шум, боль или фрустрацию;
- малая потребность в сне в младенческом возрасте;
- способность долго удерживать внимание на предмете или занятии, вызывающем интерес;
- чувствительность и сострадание;
- стремление к совершенству;
- необычная живость в младенчестве;
- яркое воображение (например, придумывает себе товарища).

Теперь, когда вы прочитали весь список, разрешите предупредить вас. Я полагаю, что есть три пункта: уровень активности, речевые навыки и память, где интровертные дети отходят от этой схемы. Во-первых, многим интровертным детям не свойственно иметь высокий уровень активности. Они могут либо быть малоподвижными, либо выделяться взрывами активности. Во-вторых, их речевые навыки не обязательно очевидны. Они могут обладать великолепным пассивным словарным запасом, но, если вы его не вытащите наводящими вопросами или действиями, они, возможно, вообще не продемонстрируют вам, сколько слов знают.

Наконец, неплохо иметь в виду, что интроверты склонны использовать долгосрочную, а не краткосрочную память, как это свойственно экстравертам. Поэтому интровертным детям потребуется больше времени на то, чтобы что-то запомнить, но уж если они запомнили, то редко это забывают. Экстраверты запоминают быстрее, но и быстрее забывают. Просмотрите список, чтобы определить, обладает ли ваш ребёнок какими-то из приведённых качеств.

Воспитание одарённого или талантливого ребёнка может стать увлекательным и одновременно пугающим делом. Вот несколько советов, которые, возможно, помогут вам.

- Воспринимайте черты характера ребёнка с позитивной точки зрения; например, настойчивость и упрямство можно рассматривать как, в сущности, одно и то же.
- Будьте знающим адвокатом вашего ребёнка; возможно, вам понадобится просветить педагогов, которые его учат, что он собой представляет.
- Оцените особые таланты или интересы вашего ребёнка и попытайтесь обеспечить то, что ему нужно. Например, если ребёнок любит рисовать, купите ему побольше красок.
- Ищите помощь. Умненькие младенцы и годовалые малыши до крайности изматывают родителей. Подключите членов семьи и друзей.
- Слушайте ребёнка, выказывая ему уважение; одарённые дети могут задавать массу вопросов и бросать вызов существующим взглядам. Объяснения, как правило, приводят к более плодотворному общению (и являются его следствием).
- Научите ребёнка, где искать ответы на вопросы, если вы сами не можете ответить.
- Читайте книги об одарённости детей, ищите информацию в Интернете, присоединитесь к группе родителей одарённых детей, поговорите с другими родителями одарённых детей.
- Высоко цените уникальность ваших детей — их мнение, идеи и стремления. Не ориентируйтесь на существующие правила. Сделайте так, чтобы дома дети получали самую высокую оценку.

Замечание по поводу застенчивости

Позвольте мне напомнить об одном распространённом заблуждении, о котором я уже говорила в разделе «Разбираемся с терминами: застенчивый, шизоидный, сверхчувствительный» в главе 2. Быть интровертом вовсе не то же самое, что быть застенчивым. Застенчивость — это состояние беспокойства, когда человек боится, что его отвергнут, засмеют или поставят в неловкое положение. Некоторые застенчивые дети отличаются слабыми социальными навыками. Они избегают социальных мероприятий, неважно, с одним человеком или с двадцатью, потому что не хотят, чтобы их отвергли или ими пренебрегли. Любая социальная активность проходит для них болезненно. Они нередко порицают сами себя за то, что сделали или сказали в какой-то социальной ситуации.

Интровертные дети обычно отличаются хорошими социальными навыками и часто с удовольствием участвуют в

социальных мероприятиях, Им, возможно, потребуется время, чтобы освоиться, кроме того, они устанут, если им приходится иметь дело со слишком многими людьми слишком долго. Они, может быть, будут чувствовать себя дискомфортно, потому что не любят, чтобы их перебивали, и это может оставить у них впечатление, что они в стороне от группы. Но в целом интровертные дети любят социальные мероприятия. Тем не менее, если интровертного ребёнка постоянно отталкивают или критикуют за его интровертность, он может стать застенчивым, заторможенным или боязливым.

Если стыдят, критикуют или унижают экстравертных детей, у них тоже может развиваться застенчивость. И это очень серьёзная проблема для экстравертов. Одна из моих клиенток — ярко выраженный застенчивый экстраверт пятнадцати лет. Она хочет быть с друзьями, ей нужно выходить из дома, заряжаться энергией, но она настолько беспокойна, что с трудом может усидеть на месте. В кабинете она так быстро раскачивалась в кресле-качалке, что у меня возникло опасение, как бы она не вылетела в окно. По мере того как мы будем работать над снижением её социального беспокойства и улучшением навыков общения, она постепенно начнёт находить источники стимулирования, не впадая в слишком сильное беспокойство.

Объясните своим детям, если они застенчивы, разницу между застенчивостью и интровертностью. Дайте им понять, что поможете им научиться получать больше удовольствия от социальных мероприятий. Хотя у некоторых детей застенчивость врождённая (более активный центр страха в мозге), но, как правило, дети становятся застенчивыми из-за того, что их чрезмерно критикуют, стыдят или отвергают. Застенчивым детям, интроверты они или экстраверты, необходимо развивать социальные навыки, чтобы изгнать из головы голос критики и повысить уверенность в себе.

Несколько отличных книг по застенчивости есть в библиографии. Прочитайте пару из них и попробуйте несколько упражнений. Интровертность или экстравертность — это часть темперамента, её нельзя изменить. А вот с застенчивостью справиться можно. Застенчивые дети и взрослые смогут преодолеть свои страхи и чувство тревоги, если возьмут на вооружение несколько новых полезных навыков.

Родительская власть

*Дети во все времена —
единственное будущее, которое
есть у рода человеческого.*

Уильям Сароян

Мы не можем защитить своих детей от всех опасностей на свете, но мы можем существенно повлиять на то, как и что они чувствуют в отношении самих себя. Когда они маленькие, мы можем научить их ценить и понимать свой темперамент (полезно научить их измерять температуру собственного темперамента, как я уже говорила ранее в этой главе). Мы можем также научить их ценить темперамент других людей. Если мы используем мощную связь, существующую между родителями и детьми, чтобы помочь им заботиться о своей личности, у них будет создана прочная основа, для того чтобы стать взрослыми людьми с твёрдым характером. Характер — это функция того способа, посредством которого каждый человек использует врождённый темперамент. Это та арена, над которой мы осуществляем контроль.

Применяют ли наши дети свои таланты и способности конструктивно или деструктивно? Мир станет лучше, если каждый ребёнок сможет вырасти с ощущением целостности, с чувством любознательности, сострадания, со способностью любить и быть любимым и разовьёт свой внутренний потенциал.

О чём поразмышлять

- Понаблюдайте и сделайте вывод, интроверты ваши дети или экстраверты.
- Подумайте, как ваш ребёнок заряжается энергией.
- Подумайте о своём темпераменте и темпераменте вашего партнёра. Кто вы: интроверты или экстраверты?
- Устройте семейное обсуждение темпераментов всех членов семьи и того, как они отражаются на повседневных отношениях. Вы больше будете ценить друг друга.

Глава 6. Общественная жизнь: кто кайфует и кто мыкается?

В комнате море людей. Громкие голоса бьют по ушам. Я осматриваю помещение в поисках укромного уголка. В желудке у меня тяжесть, дыхание участилось. Мне хочется сбежать. Мой муж Майк увидел друзей и хочет с ними поздороваться. Он возбуждён. Майк обожает приёмы. Он пробирается сквозь группы оживлённо болтающих людей, улыбается и постоянно кивает направо и налево, здороваясь с кем-то. Именно в этот момент я прямиком направляюсь в ванную комнату. Я остаюсь там, рассматриваю стены, полотенца, мыло. Мне нравится эта хорошо оборудованная ванная комната. Я начинаю приходить в себя. Желудок расслабляется, дыхание становится нормальным. Через некоторое время я чувствую, что готова покинуть ванное святилище. В одной из групп вижу плешинку Майка. Проскальзываю мимо гостей и присоединяюсь к нему. Он передаёт мне бокал с пепси-колой. Я болтаю с людьми. С удовольствием слушаю, что они рассказывают. Как приятно смеяться и болтать. Каждый раз, когда старое знакомое желание сбежать поднимается во мне, я отправляюсь навестить ванную комнату. Время от времени мне попадает на встречу ещё одна любительница скрываться в ванной. Мы узнаём друг друга и улыбаемся. Я прекрасно знаю, что она считает минуты, когда можно будет уйти с приёма, не боясь показаться невежливой. Подали обед, затем десерт. Проглотив пару ложек фруктового десерта, я поворачиваюсь к Майку и шепчу: «Я бы хотела уехать минут через пять».

Со мной всегда так на приёмах. И, хотите — верьте, хотите — нет, мне понадобились годы, чтобы развить в себе даже такой уровень способности справляться с собой. Я обожаю социальные мероприятия, это действительно так, но только если знаю, что быстро уйду. Если я знаю, что достаточно скоро смогу заползти в свою пижаму и насладиться миром и спокойствием своей спальни, то могу справиться с чувством дискомфорта и огромных затрат энергии, которых требует от меня посещение людных мест. И действительно, чем лучше я понимаю суть интровертности, тем легче мне даются выходы в свет.

Многие интроверты из числа моих клиентов или тех, кого я интервьюировала для этой книги, находят социальные мероприятия делом крайне неприятным для себя, даже если им хорошо с людьми. И

многие смеялись, узнавая себя, когда я описывала, как скрываюсь в ванной комнате: «А-а, и вы тоже это делаете?»

Моя клиентка Эмили пришла ко мне в понедельник утром и, войдя в кабинет, упала в кресло-качалку. «У меня социальное похмелье, — смеясь, сказала она. — На этой неделе я сходила на две вечеринки. Всё было отлично, но я совершенно выдохлась! И почему они меня так выматывают?»

Большинство интровертов обладают хорошими навыками общения с людьми и устанавливают прекрасные отношения с друзьями и родственниками. У многих интровертов профессии требуют значительных контактов с людьми, так же как и у меня. Почему же социальные мероприятия так часто вызывают у них беспокойство и ощущение, что «тянешь лямку»?

Ответ на этот вопрос заключается в том, что пребывание среди людей требует огромного количества энергии. Во-первых, много энергии отнимает момент, когда трогаешься с места, чтобы куда-то отправиться, ведь интроверты склонны сначала думать и представлять, что это означает для них: появится чувство усталости, дискомфорта и беспокойства. Во-вторых, большинству интровертного народа требуется постепенно подключаться к социальной ситуации, чтобы акклиматизироваться и привыкнуть к возбуждению. Шум, яркие цвета, музыка, новые знакомые, старые друзья, еда, алкоголь, запахи — всё может вызывать *мозговую перегрузку*. И, наконец, простое физическое пребывание среди людей, неважно — друзей или недругов — высасывает энергию из интровертов.

Блестящая реплика против серьёзного разговора

*Чтобы обрести хорошую жизнь,
вы должны стать самим собой.*

Д-р Билл Джексон

Тип беседы, принятый на большинстве общественных мероприятий, предназначен для экстравертов. Он обеспечивает их мощной дозой возбуждения. Но для интроверта подобные беседы — поглаживание против шерсти, они требуют от них невероятных затрат энергии. Светское чириканье сосредоточено вокруг последних новостей, погоды и спорта; оно обычно ведётся громким голосом, носит соревновательный характер и отличается быстрым темпом.

Люди, как правило, разговаривают стоя, их лица оживлены, они сохраняют прямой зрительный контакт. Говорят они спонтанно, постоянно прерывая друг друга, и задают массу личных вопросов. Те люди, которые не могут поддерживать такой светский трёп, часто выглядят и чувствуют себя неловко. Их мнения не спрашивают, и обществу, скорее всего, их не замечает.

Недавно мне позвонила мать тринадцатилетнего мальчика по имени Камерон. «Камерон хочет пойти к психотерапевту, — объяснила она. — Он поставил сам себе диагноз через Интернет и думает, что страдает от социального беспокойства». Когда Камерон пришел ко мне, он рассказал о своей жизни, и через несколько минут мне стало ясно, что у него много друзей — ребят, которые обращаются к нему за советом. Я сказала: «Расскажи мне, почему ты думаешь, что страдаешь от социального беспокойства». — «Ну, понимаете, — ответил он. — Я терпеть не могу очень много вещей, которые считаются нормальными, — ходить на пляж и на концерты, толпы людей за обедом, перешучивание в классе. Я всегда чувствую себя так, как будто не вписываюсь в группу. По-моему, меня либо не замечают, либо задают мне дурацкие вопросы». Камерон понимал самого себя очень хорошо, хотя и не отдавал себе в этом отчёта.

Интроверты заряжаются энергией во время бесед наедине о предметах, которые их интересуют, а также (до определённой степени) в сложных дискуссиях, когда каждый участник считается с мнением других. Я называю такие беседы производительными, потому что в них рождаются новые идеи. Ход таких постепенно развёртывающихся бесед подходит интровертам, потому что их можно вести сидя. (Разговор стоя, по-видимому, требует больше энергии и обостряет чувство незащищённости). Они могут также больше слушать, чем говорить, делать паузы перед тем, как подключиться к беседе, их реже прерывают. Они могут смотреть в сторону (если необходимо уменьшить возбуждение), не теряя контакта с другим человеком. Улыбаться не так важно, приводящие в смущение личные вопросы не имеют отношения к разговору (они могут отвечать или не отвечать на них), и они не чувствуют, что получают слишком много или слишком мало внимания. В беседах один на один им, скорее всего, придется раскрыться. А если интроверт начнёт говорить о чём-то без предисловия, собеседник всегда может сказать, что он не видит связи с предыдущей мыслью. Если же вдруг голова отключится, чего интроверты всегда боятся, не будет проблемой сказать: «Господи, вылетело из головы то, что я хотел сказать». Когда читаешь о том, что

затрудняет интровертам общение, нетрудно понять, почему большинство людей и даже большинство интровертов путают темперамент с застенчивостью.

Путаница на континууме

Очень смущает интровертов тот факт, что иногда они получают большое удовольствие от общения в шумном, переполненном людьми помещении, стоя в группе и чувствуя, что заряжаются от этого. А в другой раз они ощущают себя опустошёнными до предела. Что происходит? Многие интроверты считают, что *должны* наслаждаться, смешиваясь с толпой, и удивляются, почему *не всегда* испытывают от этого восторг. (Когда экстраверты бывают в интровертном состоянии, они ощущают это как потребность немного отдохнуть. Поскольку они хорошо чувствуют себя в толпе, то не обращают внимания на утомление. Их это не беспокоит и не смущает.) Дело в том, что все мы рождаемся с физиологически заложенным темпераментом — интровертным или экстравертным. Если условия подходящие (а мы не всегда отдаем себе в этом отчёт), наш организм и мозг может нормально воспринять экстравертную ситуацию. И действительно, временами мы с удовольствием болтаем обо всякой ерунде или участвуем в развесёлых вечеринках. Однако, если вы находитесь на интровертном конце континуума, наиболее частой реакцией на социальную ситуацию будет потребность отдохнуть и восстановиться.

Идти или не идти — вот в чём вопрос

*Нет удовольствия в том, что
нечего делать; вся прелесть в
том, что дел полно — и ничего не
делать.*

Мэри Уилсон Литтл

Интроверты часто мучаются внутренней борьбой: идти или не идти на какое-то общественное мероприятие. Все мы вынуждены считаться с тем, что *должны* делать, и забываем подумать о том, что *хотим* делать. Разумеется, в некоторых случаях у нас нет выбора, например, какие-то события, связанные с работой, семейные сборы или свадьба лучшего друга. Но есть немало ситуаций, когда мы можем выбирать.

Несмотря на многочисленные советы из книг про застенчивость, *вам нет необходимости ходить на все мероприятия, которые появляются у вас в поле зрения.* С другой стороны, если вы будете избегать всего, вы в конце концов окажетесь в полной изоляции. Кроме того, вам может представиться, что вы социально незрелы, не говоря уже о том, что можно пропустить что-то приятное и интересное.

Как и во всём, в этом случае необходимо придерживаться золотой середины. Это и будет самый здоровый подход к проблеме. Поэтому научитесь задавать себе конкретные вопросы по поводу приближающегося социального мероприятия, чтобы помочь себе решить, *следует* вам идти на него или нет. Пребывать в нерешительности несколько дней нормально. Это просто означает, что оба варианта хороши. Скажите себе: «К среде я решу и сообщу Ханне». Если вы не пойдёте, то, возможно, будете жалеть об этом. И это нормально. Это не значит, что вы приняли неверное решение.

Потренировавшись делать выбор, вы начнёте понимать, что иногда вам *действительно* хочется пойти.

Ниже я привожу вопросы, которые вы могли бы задать себе, когда будете пытаться решить, присутствовать вам на приёме или нет.

- Полезно ли это мероприятие для моей карьеры или моего партнёра?
- Насколько важно для меня мероприятие: это сбор средств для благотворительной акции, в которую я верю, или для политического деятеля, которому я доверяю, или же это приём, который устраивает мой близкий друг?
- Тот ли это тип мероприятия, в котором я могу оказаться центром внимания: попросят ли меня говорить в микрофон или представлять людей?
- Это одноразовое мероприятие или что-то подобное будет повторяться и в будущем?
- Относится ли это событие к числу тех, которые я терпеть не могу: премьера кинофильма, ток-шоу, аукцион, сборище с выпивкой?
- Будет ли там мало народу, умеренно или большая толпа?
- Придётся ли мне там знакомиться со множеством людей, одним человеком или вообще не придётся?
- Обижу ли я кого-нибудь, если не приду?

- В последнее время я посещал слишком много или слишком мало социальных мероприятий?

«Фу!» и «Ура!»

Я спрашивала многих интровертов о том, какие социальные мероприятия приводят их в ужас, а какие доставляют удовольствие и меньше истощают. Ответы представляют собой личные предпочтения людей. Подумайте о том, что бы вы сказали по поводу различных приведённых ниже событий. В категорию «Фу!» попали вечеринки с коктейлями, благотворительные мероприятия, официальные приёмы, события, предполагающие присутствие множества людей, выезды на природу всей фирмой, вечеринки со свечами, вечеринки типа «открытый дом», сборища на пляже, крупные спортивные события, оглушающие концерты и участие в цепочках встречающих на официальных приёмах. Обратите внимание, что на многих из них необходимо стоять.

В категории «Ура!» оказались выставки (особенно с магнитофонным гидом и скамейками), лекции, недолгие турпоездки с гидом, пикники, концерты, вечеринки по случаю пополнения семейства или бракосочетания (при условии, что вы — не будущая мама или невеста и, таким образом, не являетесь центром внимания), небольшие обеденные приёмы, семейные сборы, походы в кино, разные учебные курсы, прогулки с другом или подругой, поездки с другом или подругой, индивидуальные виды спорта.

Время от времени обещайте себе расширить свой социальный репертуар и потренировать мускулы социального общения. Например, если мероприятие важно для вас или вашего партнёра в том, что касается карьеры, подумайте, не заехать ли туда хотя бы ненадолго. Поговорите с людьми, которых вам нужно увидеть, например, с вашим начальником, а потом уезжайте. Это совершенно приемлемый вариант — «заглянуть», потом «улизнуть». Вы всегда можете остаться, если сочтёте, что вам интересно.

Тактические отказы

Остриё такта не острое.

Колин Карни

Интроверты часто ощущают себя виноватыми: им неловко из-за того, что они не хотят посещать какое-то социальное мероприятие. В

результате они могут показаться невежливыми или безразличными, когда отвергают предложение, даже если им совсем не безразлично, какое впечатление они при этом производят. Иногда они пытаются избежать слова «нет», пренебрегая просьбой ответить на приглашение. Это ещё больше ухудшает ситуацию.

Поэтому им полезно будет научиться отказываться тактично, так, чтобы хозяева дома не обиделись. Идея здесь заключается в том, чтобы подтвердить, что приглашение получено, сказать, сможете ли вы присутствовать, и облегчить данному лицу задачу пригласить вас в следующий раз, если вы этого хотите.

Разрешительная система

Многие интроверты учатся жить по правилам социального общения, основанным на стандартах, принятых у экстравертов. Вот некоторые из тех, что мне довелось слышать за годы работы: «Я должен посещать все места, куда меня пригласили», «Я должен оставаться до конца», «Я должен разговаривать с массой людей», «Я должен выглядеть так, как будто мне весело», «Я должен вписываться в компанию», «Я не должен нервничать».

Интровертам будет полезно избавиться от всех этих жёстких правил и попытаться разработать для себя основную линию поведения, которая была бы гибкой и приятной. Например, напишите на разноцветных карточках слово «Разрешение». Этими карточками вы будете пользоваться в ближайшие месяцы. Положите их в коробку, так, чтобы вам было легко их вытаскивать.

Я даю себе разрешение:

- Съездить на приём или вечеринку и отметиться, не заходя.
- Приехать на приём или вечеринку и уехать через пятнадцать минут, через час, два часа, как угодно.
- Приехать на приём или вечеринку, съесть клубничный десерт и уехать.
- Приехать на приём/вечеринку и поговорить только с одним человеком.
- Приехать на приём/вечеринку и просто наблюдать за людьми (одно из моих любимых занятий).
- Приехать на приём/вечеринку и нервничать там.
- Приехать на приём/вечеринку и говорить только с детьми до десяти лет.

Помните, белая ложь не возбраняется, когда вы вынуждены прибегать к ней. Многие интроверты пытаются быть скрупулёзно честными, а это не всегда им на пользу. Например, если вы отклоните приглашение на обед, сказав, что у вас не хватает энергии, хозяева

воспримут это на свой счёт. Жить в обществе, как писала Джейн Остин, означает, что время от времени мы должны смазывать колеса человеческого взаимодействия, иначе они перестанут крутиться.

Вот несколько простых и одновременно тактичных способов сказать «нет»:

- Я так тронут, что вы вспомнили обо мне. К сожалению, у меня не получится (вы не всегда должны приводить причину).
- Мне бы очень хотелось, но дело в том, что нас уже пригласили и мы обещали прийти. Большое спасибо за приглашение.
- Ой, вы знаете, сегодня мы, к сожалению, не сможем прийти, но с удовольствием придём в следующий раз.
- Большое спасибо за приглашение. Мы заедем буквально на несколько минут, поскольку мы уже обещали быть в другом месте и вас тоже очень хочется увидеть. Что-нибудь принести с собой?

Сохранение энергии

*Подумайте, сколько неистовой
энергии сосредоточено в жёлуде!
Вы закапываете его в землю, а он
взрывается гигантским дубом!*

Джордж Бернард Шоу

Очень важно законсервировать энергию, *перед тем* как пойти куда-то вечером. Подобно дамбе, которая сдерживает напор воды, чтобы использовать её мощную силу, вы должны накопить энергию, чтобы потратить её экстравертным способом. Вот несколько советов, которые, возможно, будут вам полезны.

- Не планируйте слишком много социальных мероприятий на одну неделю.
- Перед выходом в свет совершите прогулку, почитайте, поспите или побудьте на природе.
- Пейте больше воды, глубже дышите, если нервничаете по поводу предстоящего события.
- Перед выходом из дома поешьте белковой пищи, чтобы повысить уровень энергии.

- Попросите няню, чтобы она пришла заранее и вы смогли бы без спешки подготовиться к выходу.
- По пути послушайте расслабляющую запись или спокойную музыку.
- На следующее утро выделите время, чтобы иметь возможность восстановить энергию.

Ожидание

Беспокойство — это проценты, выплачиваемые на проблему до того, как она произойдет.

Уильям Ральф Индж

Многие интроверты склонны к дурным предчувствиям. Они заранее думают, что всё будет плохо, или вспоминают, как они устали, когда последний раз куда-то ходили. Это усиливает их тревогу по поводу социальных мероприятий. Если вы мысленно представляете, как капаете креветочным соусом себе на рубашку или тащитесь домой с чьей-то свадьбы, постарайтесь перенаправить свою тревогу.

- Расскажите партнёру о своих заботах, внесите в ситуацию ноточку юмора.
- Повторяйте себе: «Я хорошо проведу время, я смогу справиться со всем, что бы ни произошло».
- Если вы не можете переключиться со смущающих ваше спокойствие мыслей, скажите себе: «Мне не нужно думать об этом».
- Представьте себя в ситуациях, когда вы получали удовольствие.
- Предвкушайте встречу с другом, который также будет присутствовать там, куда вы направляетесь.
- Напомните себе, что вы можете регулировать свою энергию.

Значки с именами

Большинство интровертов ненавидит такие значки, потому что это привлекает внимание и усиливает чувство незащищённости. Но бывают ситуации, когда они обязаны их

надевать. Вот несколько советов, которые сделают эту обязанность более приятной:

- Напишите каждую букву имени другим цветом.
- Нарисуйте остроумную картинку вместо или вместе с именем.
- Прикрепите значок в незаметном месте.
- Вообще не носите именной значок.

Стратегии прибытия

Когда вы прибываете на социальное мероприятие, вы можете несколько уменьшить напряжение, вспомнив, что вам не обязательно подключаться к общению на тех же принципах, что и экстраверту. Вам нужно подключиться как интроверту, постепенно, некоторое время наблюдая за происходящим. Медленно приспосабливайтесь к атмосфере вечера, подобно тому как глубоководный ныряльщик контролирует подъем на поверхность с большой глубины: с двухсот футов к ста футам и т. д. Так вы уменьшите социальную «кессонную болезнь». Включайтесь в праздник шаг за шагом.

1. Не забывайте, что вы, вероятно, почувствуете напряжение (напомните себе, что чувство беспокойства вполне нормально), когда подойдете к двери. Сделайте два глубоких вдоха, потом звоните.
2. Как только войдете, выберите себе место (например, у камина, устроившись на подлокотнике дивана), где вы можете сесть и обозревать помещение.
3. Отыщите хозяйку дома, поприветствуйте её и спросите, не можете ли вы быть ей полезны (помощь в приготовлениях обычно даёт возможность людям приспособиться к обстановке).
4. Если хозяева не слишком заняты, попросите их показать вам дом или же просто пройдитесь, рассматривая семейные фотографии.
5. Пребывая на своей наблюдательной площадке, оцените, как вы себя чувствуете. Привыкаете ли вы к обстановке?
6. Когда начнете привыкать к «морской качке», обратите внимание, нет ли поблизости ещё одного «доходяги», с которым вы могли бы познакомиться, приятеля, с которым можно поговорить, или компании, к которой можно присоединиться.

7. Некоторые любят весь вечер проводить со знакомыми; другие хотят попрактиковаться в процедуре знакомства с новыми людьми. У вас всегда есть выбор.

Семь партизанских тактик общения

*Хорошая подготовка — это
половина победы.*

М. Сервантес

Итак, раз уж мы пришли, мы готовы немного пообщаться, но как? Большинство из нас прямиком направится к друзьям, чтобы присоединиться к тем, кого мы знаем. Но как быть, если мы никого не знаем, или если наши друзья полностью поглощены каким-то делом, или мы хотим познакомиться с новыми людьми? Ниже я привожу несколько тактических приёмов, которые облегчат вам знакомство.

Тактика 1. Актиния

Патрик, интроверт, вошел в переполненный людьми зал для конференций в Вашингтоне. Все стояли. Патрик не знал никого из присутствующих. Окружённый множеством напористых деловых людей, Патрик почувствовал, как в нём нарастает ощущение зуда в желудке и руках. К счастью, он заранее знал, как реагировать в подобном случае, поэтому сделал глубокий вдох и вышел из зала. Патрик прошёл наверх, на балкон, где стояли пустые кресла. Он сел в одно и принялся наблюдать за толпой внизу. Вскоре появились ещё несколько беглецов, покинувших толчею переполненного зала, и через непродолжительное время все они уже беседовали в неторопливом интровертном темпе.

Эту тактику я называю тактикой актинии, именно её я предпочитаю применять на больших сборищах. Актинии — это морские животные, они прикрепляются к подводным камням и направляют щупальца по течению. Когда мимо проплывает что-нибудь съедобное, актиния щупальцами захватывает еду и поглощает её.

Я всегда чувствую себя такой актинией, когда, прибыв на большой приём, устраиваюсь где-нибудь в уголке или на наблюдательной площадке. Мне намного комфортнее прицепиться к своему камню, чем бродить по залу. Я совершенно не сомневаюсь, что рано или поздно кто-нибудь приблизится. Я дружески улыбаюсь, и люди

останавливаются, чтобы обменяться шутками. Некоторые остаются на какое-то время, другие плывут дальше. Вскоре новый гость подплывает поболтать.

Тактика 2. Действуй, «как если бы»

Когда я училась в аспирантуре, стремясь стать психотерапевтом, мне объяснили тактику «как если бы». Это способ применять новый навык или новую роль до тех пор, пока она не станет частью вас. Представьте, что вы знаете, что делаете — и, можете не сомневаться, через некоторое время вы начнёте верить, что можете это сделать. Притворяйтесь, пока для вас это не станет ещё одним способом выполнять то, что вам нужно. Сначала я разозлилась на преподавателей: дурака они валяют, что ли? Как я могу притворяться, что делаю такую важную работу? Вскоре, однако, я поняла — будучи неопытным психотерапевтом, всё, что я могла делать, это действовать, «как если бы». Это мощный инструмент, и он работает.

Многие интроверты высоко ценят подлинность, и я не исключение, поэтому мне пришлось напоминать себе, какие *подлинные* качества присутствовали в моём «представлении». Вот выводы, к которым я пришла:

- Во-первых, я знала, что умею слушать.
- Во-вторых, я знала, что могу размышлять о том, что услышала.
- В-третьих, я знала, что в конце концов придумаю, что сказать, даже если это будет: «Мне бы хотелось услышать больше об этом на следующей неделе».
- В-четвёртых, моей целью было помочь человеку.

Поэтому во время сеансов психотерапии я первое время в основном слушала. И вскоре, подобно тому, как ребёнок, катаясь на двухколесном велосипеде, осознаёт, что вспомогательные колеса не касаются земли, я начала чувствовать, что могу быть психотерапевтом безо всяких тренировочных колёс в виде «как если бы».

Как этот опыт можно применить в социальной жизни? Когда вы приходите на приём или вечеринку, действуйте, «как если бы» вы были уверенным *интровертным* гостем. Представьте, что вы выглядите уравновешенным. Припомните тот раз, когда общались с уверенным видом. Скажите себе: «Я буду притворяться до тех пор, пока у меня не получится». Улыбайтесь незнакомым людям. Смотрите на людей и

проявляйте к ним интерес. Напомните себе, что, хотя вы, возможно, очень нервничаете, со стороны вы *кажетесь* спокойным человеком.

Впечатление, которое вы производите, это совсем не то, что вы чувствуете. Напомните себе, что вы можете рассказать много интересного. Установите с кем-нибудь зрительный контакт, потом присоединитесь к компании людей. Вы можете слушать, что говорят люди, можете что-то прокомментировать, можете внести какую-то свежую идею. Через несколько минут переходите к следующей компании. Вскоре тренировочные колеса поднимутся, и вы почувствуете себя намного более спокойно и уверенно. Не всегда всё будет получаться в совершенстве. Вы, возможно, начнёте с неприятным паническим ощущением, вас будет мучить беспокойство, возможно, будут какие-то неловкие моменты. Но в целом у вас всё будет «достаточно хорошо». И чем больше вы будете действовать так, «как если бы» вы были уверены в себе, тем более уверенным вы будете становиться. Помните — тайный трюк этой техники состоит в том, чтобы научиться делать нечто «как если бы» это уже было частью вашей личности. Это вы, но без страха!

Тактика 3. Булавка для галстука

Одна интровертная подруга научила меня ловкому трюку. Когда она идет на приём или вечеринку, то надевает что-то, выполняющее роль булавки для галстука, — обычно это одно из её колец с миниатюрными керамическими фигурками. Иногда это кошки в игривых позах. В другой раз — маленькие танцовщицы, в прыжках охватывающие её шею. Они выглядят красиво и необычно. Люди задают ей вопросы по поводу этих причудливых фигурок. Что это такое? Где вы купили это кольцо? Разговор завязался. Все испытывают облегчение оттого, что тема найдена и можно высказаться.

Вы можете подумать, что «булавка для галстука» притягивает к вам слишком много внимания, заставляя вас ещё больше перевозбуждаться. Но мои клиенты считают, что этого не происходит. Роль «булавки для галстука» — привлечь внимание людей к ней, не к вам.

Это очень интересно — носить булавку, старый значок с портретом политика, медальон с миниатюрой, забавную шляпу, необычный аксессуар для волос, какое-то особое кольцо или часы. У меня есть часы с Винни-Пухом (медвежонок спасается от пчёл), и сколько раз люди говорили мне: «А, я знал, раз вы носите часы с Винни-Пухом, вы

не можете быть злой». У меня также есть набор потешных носков, и меня всегда удивляет, как много людей замечают их, когда они выглядывают из-под брюк. Мне нравится носить туфли с нанесённым на них блестящим слоем или с камушками из горного хрусталя. По их поводу всегда кто-то что-то скажет. А у Майка есть набор галстуков с героями мультфильмов. Люди немедленно начинают болтать с ним о своих любимых мультфильмах. Если вы не хотите потока высказываний, выберите что-то менее бросающееся в глаза. Правильно подобранная «булавка для галстука» привлечёт внимание именно тех людей, с которыми вы хотите поговорить. Мне нравятся люди с чувством юмора, поэтому, когда я надеваю очки с волком или носки с бегемотами, я обычно с удовольствием общаюсь с теми людьми, которые смеются над картинками. А люди предполагают, что я «нормальная», раз ношу такие вещи. Когда я работаю с детьми, то на первую консультацию всегда надеваю свой комплект с Микки-Маусом. Дети радуются Микки-Маусу и мне вместе с ним.

Животные и дети — отличные «булавки для галстука» (понятно, они значат много больше). Ещё одна такая «булавка» — фотоаппарат. Очень часто люди, которые фотографируют гостей на социальных мероприятиях, — это те, кто чувствует себя наиболее неловко. Многие интроверты, которым приходится быть центром внимания, считают, что фотографирование успокаивает и расслабляет. Они используют это интровертное занятие, чтобы наблюдать со стороны и, таким образом, быть «вне» разговора и одновременно оставаться «в» компании. Это — умный способ регулирования своего возбуждения.

Тактика 4. Дружелюбное лицо

Как я уже говорила в начале этой главы, некоторые из элементов социального общения с незнакомыми людьми особенно проблематичны для интровертов, в частности, зрительный контакт, лёгкие разговоры, своевременная улыбка, умение обойти неловкие моменты (например, если вы забыли чьё-то имя). Но помните, даже экстраверты могут стесняться людей, которых они не знают.

Внимание на глаза. Зрительный контакт увеличивает возбуждение, поэтому интроверты стараются избегать его. Вы правильно сделаете, если отведёте взгляд в сторону, чтобы уменьшить уровень возбуждения. Секрет заключается в том, чтобы знать, *когда* отвести взгляд. Вот несколько предложений.

- Когда люди разговаривают с вами, смотрите им прямо в глаза.

- Когда вы говорите, можете смотреть в сторону, при этом вы всё равно вовлечены в разговор.
- Используйте зрительный контакт, чтобы подчеркнуть что-то. Смотрите на человека напряжённо, чтобы усилить воздействие своих слов.
- Глаза могут сказать многое без слов, поэтому поднимайте брови («О, в самом деле?»), моргайте («Ух!»), закатывайте глаза («Невозможно поверить!») и делайте большие глаза («Вы шутите!»), чтобы расширить запас невербальных способов общения.

Людям нравится чувствовать, что слушатель реагирует на то, что они говорят. Вы можете выказать интерес, не говоря при этом ни слова. Можете улыбаться глазами — даже не губами.

Улыбка Джоконды. Причина, по которой люди улыбаются и что-то выражают на лице, заключается в стремлении занять собой других. Интроверты сосредоточены на своём внутреннем мире и часто не интересуются реакцией со стороны других. В результате у них часто бывают неподвижные лица, безо всякого выражения и без улыбки. Подсознательно они знают, что большее оживление вызывает большее возбуждение и смтение. Но отсутствие выражения на лице может показаться неприветливым, даже расстроить тех присутствующих на приёме, кто отчаянно ищет приветливые лица. В то же время, если вы попадаете в другую крайность и улыбаетесь слишком часто, вы можете показаться другим сдержанным или застенчивым людям человеком, агрессивно ищущим контактов. Хотелось бы вам подружиться с Чеширским Котом?

Поэтому научитесь улыбаться слегка. Улыбайтесь сначала сомкнутыми губами. После того как познакомитесь с кем-то поближе, можете чуть-чуть приоткрыть губы. Кстати, исследования показывают, что вы на самом деле можете улучшить настроение, улыбаясь, так как при этом вы задействуете в мозгу химические вещества «для поднятия настроения».

Тактика 5. Светская беседа

Многие интроверты не осознают, что в светской беседе есть своя логика, которой может научиться каждый желающий. Она состоит из четырёх типов фраз: открывающих, поддерживающих, переходных и закрывающих.

1. Фразы, открывающие беседу. «Всегда готов!» — это лозунг бойскаутов, он также относится и к светским беседам на приёмах. Перед тем как пойти на совещание, приём или любое другое мероприятие, почитайте журналы или газеты, посмотрите популярное шоу по телевидению или кинофильм, чтобы подкормить себя соответствующими ингредиентами, из которых состоит любая беседа в обществе. Наберитесь информации о последних политических новостях, подготовьте собственное мнение, комментарии или вопросы. Если хотите присоединиться к компании, где разговор уже идёт, лучшим входом, как показывают исследования, будет задать вопрос по поводу того, о чём идет речь. Присоединяясь к компании, не меняйте тему разговора, иначе группа почувствует скрытую угрозу.

Фразы, открывающие беседу, не являются законченными утверждениями, это нейтральные вопросы, которые приглашают других людей к разговору с вами, поэтому напишите на листке бумаги несколько строчек с информацией о себе или комментариями о причине сбора. Подобно закускам, эти слова разожгут аппетит. Они дадут возможность другим начать говорить. Попрактикуйтесь перед зеркалом или с другом. Вот несколько примеров.

- Привет, меня зовут Марти. Вы давно знакомы с хозяином дома?
- Привет, замечательная музыка. Не знаете, как называется эта пьеса?
- Привет, меня зовут Марти. Джим — мой начальник. Какой красивый дом, правда?
- Правда, вкусно?
- Мне нравится здесь двор.

2. Фразы для поддержания беседы. Заучите несколько комментариев, которые помогут поддерживать разговор, подпитывая его. В таких выражениях спрашивают других об их мнении, просят что-то прокомментировать. Если тема разговора — новый кассовый фильм или популярное телешоу, вопросы могут быть следующими:

- Вам понравился этот фильм?
- О чём этот фильм?
- А что вам понравилось в нём?
- Какова идея фильма?
- Что вы думаете об актёрах?

- Интересно, почему это шоу так популярно? Как вам кажется?

3. Переходные фразы. Интроверты часто неуверенно чувствуют себя в светских разговорах. Если тема разговора начинает иссякать, становится некомфортной или слишком личной, им может стать дурно от беспокойства. В таких случаях хорошо напомнить себе, что вы можете контролировать ситуацию. Переведите разговор в более безопасное русло, перед тем как корабль беседы разобьётся о скалистые берега дискомфорта. Часто бывает неплохо увести разговор назад, к тому, что было сказано ранее. Например:

- Вы сказали, что вы учитель. Детей какого возраста вы учите?
- Вы упомянули об отпуске. Можно узнать, куда вы любите ездить?
- Несколько минут назад вы говорили, что у вас есть сын. Сколько ему лет?

Появившийся дискомфорт может также означать, что пора заканчивать разговор. Запомните, если беседа не столько иссякает, сколько умирает, не пытайтесь оживить её. Если вы понимаете, что человек, задавший личный вопрос, слишком шумлив и не воспринимает намёки, перестаньте перекидывать мостики с одной темы на другую. Или, если в разговоре чувствуется желание с обеих сторон сделать перерыв, делайте его. В качестве завершающих фраз вы можете использовать приведённые ниже.

4. Закрывающие фразы. Исследования показали, что светский разговор, который группа ведет стоя, продолжается в среднем от пяти до двадцати минут. Тридцать — это максимум. Поэтому не обижайтесь, если люди покидают группу, чтобы присоединиться к другой. По всей вероятности, такова природа этого зверя — светского общения. «Очень жалко, что приходится покидать такой интересный разговор, но, я вижу, появился Джейк, а мне обязательно надо поговорить с ним». Вы всегда можете встретиться с человеком снова, если вам действительно очень понравилось говорить с ним. Если хотите, вы можете попросить номер телефона или визитную карточку своего собеседника, перед тем как прервать разговор: «Я бы с удовольствием выпил с вами как-нибудь чашечку кофе. Могу я вам позвонить?»

Когда вы собираетесь уйти, будь это разговор один на один или в группе, важно что-нибудь сказать. Не исчезайте, как привидение. Прощание должно быть коротким и чётким. Несколько приведённых ниже строчек помогут вам вынырнуть из беседы, так что

потренируйтесь — и не принимайте близко к сердцу, если кто-то будет применять их к вам.

- Извините, мне нужно сходить за стаканом воды.
- Очень интересный разговор, но я вижу, там мой начальник. Мне нужно его поприветствовать.
- Извините, я обещала позвонить, чтобы проверить, как там дети.
- Извините, пойду налью себе немного пунша. Но мы вернёмся потом к разговору.
- Ванная комната в той стороне? Спасибо.
- О, вот и Сэм. Я должен передать ему сообщение.
- Извините, но я обещала хозяйке помочь ей на кухне.
- Думаю, я сейчас двинусь в сторону буфета — народу там стало, кажется, поменьше.

Если эту тактику применили к вам, просто скажите что-нибудь короткое и приятное, чтобы дать другому сбежать:

- Приятно было с вами поговорить.
- Рад был с вами познакомиться.
- Мы замечательно поболтали.
- Приятного вечера.

Тактика 6. Работает без сбоев

Что делать, если вы перепробовали все эти тактики светской болтовни и, несмотря на все ваши приготовления, выдохлись, перестаёте соображать или почувствовали внутренний зуд? Что станет для вас «скорой помощью»? Вот несколько надёжных методов, которые можно использовать, если вам совсем худо. Они помогут снять характерное ощущение, что всего «слишком много», и приглушить беспокойство:

- Сделайте несколько глубоких вдохов. Это всегда помогает.
- Отойдите в сторону. Найдите себе другое место, где вы можете сесть или встать и оглядеться по сторонам.
- Сходите в ванную комнату. Положите на лоб мокрую тряпку и закройте на несколько минут глаза.

- Напоминайте себе: «Это не я». Говорите снова и снова, пока не почувствуете, что тугой узел в животе распустился. Скажите себе, что с вами всё будет в порядке.
- Попросите друга или партнёра погулять с вами немножко.
- Пройдитесь и помурлычьте себе под нос какую-нибудь мелодию (это, по-видимому, смещает эмоции).
- Сообщите своему партнёру, что вы дошли до точки и хотите уйти. Полезно заранее договориться о каком-нибудь условном знаке.

В хорошем настроении понаблюдайте, как другие люди справляются с ситуацией, когда им нужно глотнуть свежего воздуха. Если вы спросите об этом у кого-то из друзей, вы с удивлением обнаружите, что у всех есть свои методы получить «скорую помощь» и сделать перерыв в общении.

Тактика 7. «День сурка»

Когда на приёме случается что-то неприятное, мы часто потом снова и снова прокручиваем это у себя в голове: что мы сказали, что другие сделали (как в фильме «День сурка», когда Билл Мюррей переживает один и тот же день снова и снова).

Конечно, это наш внутренний критик, который порицает нас за любой возможный проступок — мы замолчали, мы слишком много сказали, мы недостаточно улыбались, мы чувствовали себя слишком скованно. Это очень болезненное самобичевание, и его нужно прекращать.

У меня была одна клиентка — Лори, преподаватель физики. У неё внутри сидел крайне суровый судья, который критиковал её за каждый шаг. Во время курса психотерапии мы с Лори работали над тем, чтобы ослабить власть этого судьи. Медленно в голове у Лори картинка изменялась с образа суровой седовласой женщины со строгим лицом, в тёмной одежде, которая стучала молотком и страстно вещала, в сторону образа весёлой девушки в гавайской рубашке и сандалиях на загорелых ногах. Эта новая, улыбающаяся, всё принимающая «адвокатесса» прихлёбывала тропический чай со льдом из бокала, в котором торчал маленький цветастый зонтик, и говорила такие вещи: «Эй, расслабься, ты всё сделала правильно. Выпей со мной чаю».

Если вы отдаёте себе отчёт в происходящих в вашей голове разговорах всякий раз, когда вы возвращаетесь с социального мероприятия, постарайтесь мысленно нарисовать «судью»,

критикующего вас. Прежде всего скажите ему, чтобы «заткнулся». Далее переключите мысли на что-нибудь приятное, подумайте о береге моря, о костре около озера, о снежном или дождливом дне. Наконец, замените критический голос на более доброжелательный, мягкий, подбадривающий: «Ты всё делаешь отлично». Если это не поможет, тогда вспомните о каком-то добром человеке, которого вы знали в жизни или видели на экране, и пусть он подбодрит вас. Может быть, это будет Фея Сирени, которая не позволила умереть Спящей Красавице, или Крёстная, которая превратила Золушку в Прекрасную Принцессу, или старый тренер вашей футбольной команды, который ожидает от своих подопечных хороших результатов, но знает, что каждый может потерять мяч.

Это моя вечеринка, и я могу плакать на ней, если захочу

А если приём, вечеринка или собрание происходит у вас в доме? Вы, вероятно, приходите в страшное возбуждение уже от одной мысли, что люди будут болтаться у вас по дому, и уже ожидание этого события выжмет из вас все соки. Поэтому позаботьтесь, чтобы мероприятие, насколько это возможно, было как можно проще и спокойнее. Приготовьте такие блюда, которые можно сделать заранее, закажите обед в ресторане или устройте всё по принципу «чем богаты, тем и рады». «Внутренникам» часто трудно одновременно управляться с кухней и с гостями. На приглашении укажите время начала и конца приёма. Приглашайте тех людей, которые вам нравятся. Проверьте, чтобы количество приглашённых было разумным и соответствовало размеру вашего дома. Посмотрите, не получится ли у вас пригласить по два интроверта на каждого экстраверта.

Попытайтесь продумать, чем занять людей, чтобы они разговаривали между собой. Вот как делаю я. На столик в холле ставлю огромную банку с мячами для гольфа, скрепками, заколками, игрушечными косточками для собак, мраморными шариками. Чем больше разнообразных предметов, тем лучше. Затем прошу каждого из гостей написать своё имя на листке бумаги, а рядом цифру, означающую предполагаемое количество предметов в банке. Таким образом, гостям есть о чём поговорить и чем заниматься вместе. Позднее, по ходу вечеринки, я объявляю победителей и выдаю забавные подарки.

Разбиваем лёд

Мне нравится устраивать разные игры, в ходе которых люди начинают взаимодействовать между собой. Мое излюбленное развлечение: я прикалываю листочки бумаги с именами знаменитых людей (или названиями животных) к спине каждого из гостей (часто это делают мои дети или друзья). На карточках могут быть написаны имена героев известных кинофильмов, названия книг или фамилии спортсменов, в зависимости от состава гостей.

Правила следующие: гости задают друг другу вопросы, на которые можно давать только ответы «да» или «нет», и пытаются определить, чьё имя написано на спине. «Я ещё жив?» «Завоевал я Оскара?» «У меня есть хвост?» «Мой вид спорта — командный?» Я убеждена, что эта «игра в знаменитостей» — отличный способ разбить лёд для застенчивых и тихих гостей любого возраста. Те гости, которые смогли себя определить, получают смешные подарки.

Если вечеринка небольшая, мне нравится устраивать групповые проекты или какое-то занятие, в которое вовлекаются все присутствующие: чистить попкорн, очищать кукурузные початки, наряжать ёлку, делать банановый десерт или составлять пиццу.

Время ухода с приёма: наилучшая часть приёма

*Не оскорбляйте крокодила, пока
не переправитесь через реку.*

Корделл Халл

Перед тем как поехать на приём, составьте план побега с него. Точно определитесь со временем ухода. Таким образом, вы будете знать, что контролируете расход энергии. Заранее обсудите это с партнёром. При желании вы всегда можете остаться дольше (если такое произойдёт, запомните этот случай и насладитесь моментом. Подобное приятное чувство может посетить вас не скоро).

Когда это только возможно, прибывайте своим ходом. Так вы сможете уехать, когда захотите, и не будете чувствовать себя в ловушке. Идея прибыть с партнёром на разных машинах может показаться весьма странной, но на самом деле она имеет большой смысл. Каждый из вас свободен уехать, когда решит, что пора, и, таким образом, вы не будете обижаться друг на друга, потому что вы должны

ждать, когда партнёр захочет уехать, или потому что нужно уходить слишком рано.

Когда наступит время уезжать, не забудьте попрощаться с хозяевами. Иногда интровертные люди к моменту отъезда до такой степени истомились, что забывают сказать «спасибо».

Когда соберётесь удирать, попробуйте применить следующие многократно проверенные строки:

- Я выжат как лимон, поэтому собираюсь сбежать, но до чего же замечательный был вечер.
- Мы отлично провели время, жаль, что приходится уезжать.
- Я обещала няне, что мы вернемся не очень поздно, поэтому нам уже пора.
- Мы получили большое удовольствие. Было замечательно всех увидеть. Спасибо, что пригласили нас.
- Просто безобразие, что завтра мне так рано нужно выходить из дома. Замечательный вечер. Созвонимся.

Если вы чувствуете, что больше не вынесете ни единого разговора, уходите, не прощаясь, но позвоните, пошлите электронное письмо или записку с благодарностью на следующий же день. Помните — у интровертов есть множество способов сохранить хорошие, значимые отношения и тепло без необходимости разговаривать по телефону или глядя в глаза.

Праздники: на автопилоте?

*Единственный дар — это
частица самого себя.*

Ральф Уолдо Эмерсон

Праздники — энергетически затратное время. Для интровертов они могут оказаться перевозбуждающим периодом. Даже экстраверты нередко чувствуют, что слишком на многое замахнулись. Находите способы праздновать без излишней спешки и суеты. Многие семьи приглашают гостей год за годом, даже не задумываясь, хотят ли они на самом деле это делать, не советуясь друг с другом о каких-то других вариантах проведения праздников. Почему? Потому что «мы всегда так отмечали».

Снимите с автопилота устройство праздников. Обдумайте возможности отмечать их как-то по-другому. Спросите у членов вашей семьи, что для них важнее всего. Задайте себе тот же вопрос. Если всем нравится отмечать праздник именно так, как вы всегда это делаете, оставьте всё как есть. Если они не против попробовать что-то новое, тогда проявите творческие способности — и вперёд.

Если у вас назначено на один день два сбора родственников, например, сначала дети, а потом взрослые, что для интровертов может оказаться слишком трудно, разделите визиты на два дня. Или продумайте возможность оставаться в каждом месте только по два часа, вместо того чтобы проводить там по полдня. Или же соберите всех в каком-нибудь приятном и спокойном месте.

Вместо того чтобы проводить праздник за обеденным столом, полным всякой тяжёлой пищи, моя подруга со своей семьёй выезжает на пикник в сосновый бор, во время которого они едят сэндвичи с индейкой. Поев, они ложатся на траву и слушают, как ветер шумит в ветвях.

Возможно, вам понравится завести какую-то новую семейную традицию, например, встречать Пасху на берегу реки или организовывать пикник, укрывшись где-то за скалой. Одна из моих клиенток приглашает студентов иностранного колледжа местного университета на семейные торжества.

Пусть праздники будут радостными и одновременно простыми. Исключите вещи, которые вы не можете или не хотите делать. Предпраздничная суэта истощает ваши батареи очень быстро, поэтому никогда не забывайте предоставлять себе как можно больше вариантов празднования.

Телефонофобия

В вопросниках, которые я высылала интровертам с целью узнать об их опыте интровертности, так много людей упоминали телефонофобию, что я решила посвятить этой проблеме отдельный раздел главы.

Вот как большинство интровертов воспринимает телефон: вторжение в их жизнь, которое истощает энергию и вызывает потерю внутренней сосредоточенности, которую потом нужно снова восстанавливать. Общение по телефону требует дополнительных энергетических затрат, связанных с «думанием на ходу»; оно не даёт «внутренникам» никаких «доз счастья». Интровертам в течение дня

приходится расходовать слишком много энергии, чтобы просто тратить её по пустякам.

Если вы тоже относитесь к категории телефонофобов, вот несколько советов, которыми вы можете воспользоваться:

1. Пусть за вас отвечает автоответчик. Перезванивайте сами, только когда будете готовы разговаривать. Мой клиент Мэтт, продавец по профессии, говорит, что ему давно бы уже «была крышка», если бы он лично отвечал на все телефонные звонки. Поэтому он установил для себя период, когда он перезванивает, а затем вознаграждает себя за труд: сегодня больше никаких звонков.
2. Разговаривайте недолго, за исключением тех случаев, когда вам нужно поговорить с кем-то более серьезно. Когда говорите, не задерживайте дыхание, и, если у вас радио- или мобильный телефон, расхаживайте во время разговора. Чтобы закончить разговор, скажите, например: «Я бы с удовольствием ещё поговорил, но мне нужно сделать пару звонков, перед тем как придет очередная клиент. Пока».
3. Не давайте людям заставлять вас чувствовать себя виноватым, из-за того что вы не берёте трубку (*отгораживаетесь*). Ваше право решать, говорить или не говорить. Не смущайтесь по поводу телефонной переписки (вы звоните и оставляете сообщение, другой человек звонит и оставляет сообщение). Я заметила, что людей, которые поднимают много шума по поводу «телефонной переписки», часто невозможно достать, но вот *они* хотят, чтобы вы были доступны, когда они звонят.
4. Не ругайте себя за то, что не любите телефона. Это не изъян в вашем характере. И здесь помогает понимание, почему вы его не любите.
5. Пользуйтесь электронной почтой как можно чаще.

Это мое самое последнее замечание по поводу общения, даю слово

Есть одна вещь, которую все на свете хотят и в которой все нуждаются, — это дружелюбие.

Уильям Холлер

Исследования показали, что у интровертов часто возникают проблемы с одновременным решением задач в социальных ситуациях. Это означает, что они до такой степени сосредоточены на чувстве беспокойства и затратах энергии, необходимой для взаимодействия с другими, что не отдают себе отчёта в том, как *другие люди* реагируют на *них самих*. Например, интроверты часто не осознают, что нравятся другим людям, поэтому общение и не приносит им большого удовольствия. Иными словами, они могут не заметить тех позитивных сигналов общения, которые кто-то посылает им: улыбается или подходит поближе и касается плеча, стремится к их обществу (экстраверты, наоборот, обычно немедленно улавливают это). Психологи называют это трудностями в декодировании социальных сигналов. Подобное часто происходит, когда интроверты покидают какое-то мероприятие: они задают себе вопрос, а стоило ли тратить на него время, и в результате не получают удовольствия от ощущения безопасности, возникающего при общении с симпатизирующими им людьми.

Поэтому в следующий раз, когда вы будете уходить с очередного пиршества, просто напомните себе, что многим людям было приятно в вашей компании. Я заметила, интровертов по большей части действительно высоко ценят на социальных мероприятиях — в конце концов, экстравертам нужно же, чтобы их кто-то слушал!

О чём поразмышлять

- Общение требует много энергии.
- Накапливайте энергию, перед тем как отправиться на социальное мероприятие.
- Планируйте, как войти и выйти из социальной ситуации и как начать разговор.

- Разрешите себе общаться как интроверту.
- Тщательно продумывайте стратегию поведения; делая это, вы сможете получить удовольствие от множества социальных мероприятий.
- Делайте перерывы и регулируйте возбуждение. Это нормально.

Глава 7. Работа: опасности с девяти до пяти

Хотя моя работа была передо мной, награду за неё я всегда нахожу внутри себя.

Пословица шейкеров
(религиозная секта в Америке. —
Прим. перев.)

Работа нередко чревата для интровертов всевозможными ловушками. В большинстве случаев от интровертов требуются навыки, лежащие вне зоны их психологического комфорта. Вот почему интроверты часто работают одни, дома или на такой работе, которая предоставляет им определённую гибкость. Но, поскольку не все интроверты имеют возможность организовать себе такое рабочее окружение, которое полностью вписывалось бы в нишу их естественного обитания, им важно понять, как избежать потенциальных опасностей графика с девяти до пяти.

Несколько лет назад одна местная фирма прибегла к моим услугам, чтобы разобраться с причинами, по которым два её сотрудника никак не могли наладить отношения. Руководители фирмы надеялись, что я смогу помочь Джеку (менеджеру-экстраверту) и Карлу (его интровертному подчинённому) преодолеть разногласия.

Сначала я поговорила с Карлом. «Джек забрасывает меня вопросами. Я хочу сказать ему, чтобы он остановился, помедленнее говорил, дал мне слово сказать. Он не даёт мне обдумать ответ, не слушает меня. Он просто говорит, говорит, а затем решает всё делать по-своему. У меня в результате голова раскалывается, в животе появляется тугой комок. Я уже начал плохо спать по ночам».

Потом я поговорила с Джеком. «Я готов волосы на себе рвать. Карл такой замкнутый. Всё прячется где-то в офисе. На совещаниях он отказывается говорить и ничего не вносит в нашу работу. Я думаю, он не способен быть в команде».

Мне сразу же стало ясно, что эти двое людей бодаются по причине того, что один — экстраверт, а другой — интроверт. Поскольку они не понимают друг друга, всё сводится к взаимным обвинениям. Такая ситуация вряд ли является продуктивной рабочей средой.

Отто Креггер и Джанет Тьюсен в своей книге «Type Talk at Work» обсуждают различия между интровертами и экстравертами, проявляющиеся именно на работе: «В отличие от экстравертов, которые выставляют свою личность напоказ, интроверты часто скрывают свои лучшие качества. От экстравертов вы всегда знаете, чего ожидать. У интровертов вы видите только часть их личности. Самая интересная, богатая, наиболее надёжная часть личности интроверта не обязательно доступна внешнему миру. Требуется время, доверие и особые обстоятельства, чтобы интроверт начал приоткрываться».

Почему экстраверты получают все похвалы?

Скромным человеком, как правило, восхищаются — если, конечно, его слышат.

Эд Хоу

Легко понять, почему интроверты, когда они корпят за столом, не появляются «на балу», подобно экстравертам. Джейн, редактор-интроверт, рассказывала мне: «Я всегда замечаю у людей один и тот же удивлённый взгляд, когда в конце концов открываюсь им. Они в потрясении от того, сколько я знаю в своей области. Тот факт, что я тихо себя веду, не означает, что я не информирована».

Экстраверты вскакивают из-за стола, знакомятся, приветствуют людей. Они держат нос по ветру, когда речь идёт о слухах, циркулирующих в компании, и общаются с коллегами после работы или в выходные дни. Они часто сердечны и экспрессивны. Они любят говорить о своих достоинствах и заслугах, не против оказаться в свете прожекторов. На самом деле им нравится быть в центре внимания. На совещаниях они фонтанируют идеями, прекрасно говорят на публике и любят болтать по телефону. Им нравится во всём принимать участие. Часто можно увидеть, как они мечутся с места на место с деловым, полным собственной значимости видом. Они принимают быстрые решения, активно работают во время «мозговой атаки», а на мелкие препирательства не обращают внимания. Возможно, они на самом деле думают, что поспорить даже занятно. Им от природы дано заниматься саморекламой и работать в команде. Они — лучшие агенты своей собственной пресс-службы.

Иной свет

Экстраверты подобны маяку, луч которого направлен во внешний мир. Интроверты больше похожи на уличные фонари, они светятся внутренним светом. Различия в силе пламени (энергии) и направлении внимания могут создавать трудности практически во всём, что те и другие делают вместе. Но, как показывает пример Карла, эти различия особенно проблематичны на работе.

Карл, как и многие другие интроверты на работе, представлял собой типичный случай «синдрома сокрытия света под спудом», как я это называю. Джек, как и многие другие экстраверты, неправильно истолковал стиль работы Карла (не считал его способным трудиться в команде) и не смог оценить большие способности Карла и его умение работать. А Карл, по причине своей интровертной натуры, не понимал, что Джек не в состоянии увидеть тот вклад, который он, Карл, вносит в работу фирмы. Это типичный пример взаимного непонимания. Далее в этой главе я вернусь к тому, как Карл и Джек разрешили свои разногласия.

Хотя ваш свет сияет иначе, чем у экстравертов, вы можете влиять на то, как воспринимают вас другие люди на работе. В следующем разделе, «Скрытие света под спудом», я расскажу, каким образом вы можете излучать свет на совещаниях, трубить в свой рог (негромко) и оберегать ритм своей рабочей жизни. Дальше, в разделе «Совместное творчество», я предлагаю способы, с помощью которых вы можете отточить ораторское мастерство так, чтобы златоусты-экстраверты слушали вас. И в разделе «Снимите стресс с рабочего дня» я анализирую четыре самые распространённые области напряжения для «внутренников», а также способы разрядить его. Заключительный раздел «Бизнес с начальниками» я посвящаю начальникам-интровертам. Некоторые из этих тем распространяются не только на работу, но и на другие сферы жизни.

Имейте в виду, это очень важно — дать хорошенько понять коллегам и начальникам, каким ценным работником вы являетесь.

Соккрытие света под спудом

Никогда не оставляйте свой талант. Будьте тем, для чего природа предназначила вас, и вы добьётесь успеха.

Сидни Смит

Интроверты часто удивляются, когда их не ценят за тот значительный вклад, который они вносят в работу организации. А если их постоянно игнорируют, не замечают их работы, они могут серьёзно обидеться. И при этом они недоумевают, почему такое происходит. Рабочая обстановка, как и любая другая арена социального взаимодействия, требует способностей, которые идут вразрез с естественным складом характера интровертов. Физиология их мозга предрасполагает интровертов действовать таким образом, что они сами делают всё, чтобы их не замечали. Если мы посмотрим на три самых основных источника трудностей интровертов: нежелание говорить на совещаниях, неспособность дуть в свою дуду и медленный темп работы, то мы увидим, почему каждый из этих моментов является проблемой, хотя и преодолимой.

Что каждый работник-экстраверт должен знать об интровертах

Когда экстраверты (большинство) смешиваются на работе с интровертами (меньшинство), обеим сторонам необходимо иметь представление о том, что представляет собой тот другой.

Интроверты:

- любят спокойствие, чтобы сосредоточиться;
- безразличны к работе и рабочей обстановке;
- имеют проблемы с общением;
- знают больше, чем показывают;
- могут казаться спокойными и отчуждёнными;
- нужно спрашивать их мнение и интересоваться их идеями (сами не проявляют инициативы);
- любят работать над долгосрочными, сложными проблемами, обладают способностью обращать внимание на детали;
- нуждаются в точном понимании, почему они что-то делают;
- не любят вмешательства, не любят, когда их прерывают;
- им нужно подумать и поразмышлять, перед тем как

- говорить и действовать;
- с удовольствием работают в одиночку;
- могут неохотно поручать работу другим;
- предпочитают оставаться в офисе, а не общаться с людьми;
- не любят привлекать к себе внимание;
- хорошо работают, когда над ними не слишком надзирают;
- могут плохо запоминать имена и лица.

Почему «внутренники» не выступают на совещаниях? Одной из причин этого является тот факт, что, когда они находятся в большой группе, им обычно трудно *одновременно* впитывать всю новую информацию и формулировать своё мнение о ней. Им нужно время вне совещания, чтобы просеять и отсортировать новые данные. Далее им нужно восстановить всё в памяти и затем добавить собственные мысли и чувства. В обстановке уединения они могут смешать все компоненты вместе и сжать до первоначальных идей и предложений. Но это требует времени. (Помните длинный нервный путь в их мозгу?) Тут, как в производстве вина или выпечке хлеба, процесс нельзя ускорить.

Что каждый работник-интроверт должен знать об экстравертах

Подобно тому как экстравертам необходимо иметь представление об интровертах, так и интроверты хорошо сделают, если запомнят об экстравертах следующее:

Экстраверты:

- хорошо работают в команде и общаются с коллегами;
- чутко реагируют на слухи и ловят тайную информацию;
- быстро откликаются на просьбы и бросаются действовать, не слишком долго думая;
- обожают телефонные звонки, а когда их прерывают, относятся к этому, как к желанному разнообразию;
- проявляют нетерпение и скучают, когда работа идёт медленно или повторяется;
- генерируют идеи посредством взаимодействия с другими людьми и обсуждения;
- хорошо рекламируют себя;
- любят помногу двигаться, предпочитают постоянно уезжать куда-нибудь;
- говорят и думают одновременно;
- обладают великолепными вербальными способностями, получают удовольствие от словесных поединков, задают много вопросов;
- любят присоединяться к мнению большинства и

чувствуют себя в изоляции без поддержки менеджерского состава;

- ценят и любят внимание;
- их привлекают другие экстраверты.

Вторая причина нежелания интровертов выступать на совещаниях состоит в том, что они должны потратить дополнительную энергию, чтобы сосредоточиться на всём происходящем. Для них сосредоточение на внешнем мире подобно вождению сверхскоростного автомобиля — пожирателя горючего. На высказывания остаётся мало энергии. Привлечение внимания к себе посредством выступления по-настоящему истощает их. Если же они всё-таки выступают, то говорят тихим голосом, не поддерживая ни с кем зрительного контакта, и постоянно запинаятся. Их коллеги могут попросту не обратить внимания на их выступление или решить, что их выступление некомпетентно.

В-третьих, выступления часто увеличивают напряжение, которое испытывают «внутренники» от пребывания в группе. В результате им трудно говорить ясно и чётко. Интроверты чаще всего говорят с трудом, если только не находятся в обстановке расслабленности и комфорта. Когда в группе назревает конфликт или присутствие в ней становится по какой-то иной причине перевозбуждающим для интровертов, голова у них может совсем отключиться: они ищут слова, которых не могут найти. И после того как это случится несколько раз, они уже ждут, что ужасное ощущение беспокойства снова появится, поэтому и предпочитают не выступать.

В-четвёртых, интроверты часто так подробно обдумывают заранее своё высказывание, что, когда они собираются сделать замечание, оно не вписывается в то, что происходит на совещании. Или же по причине особого образа мышления они могут высказать только среднюю часть своей идеи или заключительную мысль. После того как они поймут, что сказанное ими не совпадает с ритмом обсуждения проблемы всей группой или просто привело людей в недоумение, они чаще всего делают вывод о своей неспособности выразиться достаточно хорошо и замолкают.

Как дать понять коллегам, что вы участвуете в совещаниях

- Расслабьтесь перед совещанием, подышав поглубже в течение пяти минут в тихом, уединённом месте.

- Постарайтесь не присутствовать в один день на слишком многих совещаниях; делайте между ними перерывы.
- Поздоровайтесь со всеми, когда войдёте в помещение, и улыбнитесь. Когда будете уходить, попрощайтесь.
- Найдите стратегическое местоположение, сядьте, например, рядом с дверью, чтобы иметь возможность устроить при необходимости короткий перерыв.
- Делайте записи. Это помогает сосредоточиться и снижает внешнюю перегрузку.
- Используйте невербальные сигналы, такие как кивание головой, зрительный контакт, улыбку, давайте другим понять, что вы обращаете внимание на происходящее.
- Скажите *что-нибудь* — задайте вопрос, иначе сформулируйте то, что сказал кто-то другой.
- Привлеките внимание людей, произнеся твёрдым голосом открывающую фразу, например: «Я бы хотел кое-что добавить...» или «Я думаю...»
- Выскажите мысль полностью: от начала и до конца.
- Если вы поняли, что ваша идея не совпадает с общей темой обсуждения, скажите: «Я бы хотел сделать добавление к тому, что вы, Стэн, сказали несколько минут назад».
- Дайте людям знать, что вы продолжите думать над темой: «Я обдумаю этот вопрос и расскажу вам о своих выводах».
- Поблагодарите презентаторов, ораторов или начальников отделов в конце совещания.
- Поздравьте себя, если вам удалось выступить, что бы ни произошло.
- Отправьте e-mail, краткую записку, докладную с комментариями на следующий же день. Попросите отреагировать на ваши идеи: «Что вы думаете?»

Если я тебе это скажу, мне придётся тебя убить

Если ты не поставишь ногу на веревку, то никогда не пересечёшь эту бездну.

Лиз Смит

Моя клиентка Саманта — довольно скрытный человек, и мне приходится обычно спрашивать её: «Вы можете ещё что-нибудь об этом сказать?» Однажды я шутливо спросила её: «Вы сегодня работаете на ЦРУ и не можете раскрыть никакой личной информации?»

Она посмотрела на меня, подмигнула и сказала, как говорят в кинобоевиках: «Знай, приятель: если я тебе это скажу, мне придётся тебя убить». Мы рассмеялись — обе поняли, насколько незащищённой и перевозбуждённой она чувствовала себя большую часть времени даже со мной, своим личным психотерапевтом. А представляете, как трудно ей должно было приоткрывать часть своей личности коллегам?

Почему «внутренники» не раскрываются больше и не рекламируют самих себя? Как я уже говорила ранее, интроверты — это существа, оберегающие свою территорию. Они любят собственное защищённое пространство. И единственный способ, которым они могут охранять свои частные владения, — это следить за тем, что они позволяют увидеть внешнему миру. Таким образом они уменьшают отток энергии и ограничивают вход для всего, что внешний мир направляет в их сторону.

Ещё одна причина, по которой интроверты не делятся знаниями, состоит в том, что *они сами* не отдают себе отчёта в объёме своих знаний. Они принимают свою богатую эмоциональную, интеллектуальную, полную воображения жизнь как нечто само собой разумеющееся. И если только не произойдет какой-то конкретный разговор с другом, они и не поймут, что представляют собой кладёз информации, скажем, о яхтах. Или они, может быть, и знают, что им интересен какой-то тайный предмет, например, как размножаются панды, но им кажется, что больше это никого не интересует.

В то же время интроверты часто считают, что не должны давать другим знать, чем они занимаются на работе, в частности, потому, что, если бы они были начальниками, они бы заметили, как много времени и усилий требует у подчинённых-интровертов выполнение задач.

«Внутренники» не понимают, что экстраверты не обращают на это внимания. Экстравертам нужно подробно рассказать, чем занимаются интроверты на работе, а иначе они могут думать, что те ничего не делают.

Последней причиной, по которой «внутренники» не раскрывают своего «я», является тот факт, что они не ищут одобрения со стороны. Хотя им хочется, чтобы их выше ценили за их достижения, публичное внимание может быть для них болезненно и некомфортно, как будто около их уха провели ножом по тарелке: раздается резкий, противный звук, от которого невольно передёргиваешься.

Все эти факторы способствуют укреплению репутации «внутренников» как отчуждённых, не склонных к сотрудничеству или, в самом худшем случае, не представляющих ценности людям.

Как дудеть в свою дуду, не чувствуя себя слишком незащищённым

- Напоминайте себе, что, если вы делитесь личной информацией с коллегой по работе, у вас всегда есть право прекратить разговор или уйти от ответа на личный вопрос.
- Дайте знать вашему начальнику, какого типа работа, проекты и задачи вас интересуют.
- Иницируйте совещание сами: определите время, место, продолжительность, повестку дня и участников, если вы работаете над групповым проектом.
- Напишите короткую статью для информационного письма компании о предмете вашего интереса.
- Расскажите начальнику о каком-то из ваших успешных решений: «Я разобрался с этой проблемой. Отчёт об этом я передам вам завтра».
- Личной информацией делитесь с коллегами легко и без напряжения. Например, поболтайте с ними о своём хобби, пока делаете копии на ксероксе или отправляете факс.
- Научитесь принимать комплименты: «Спасибо» или «Приятно слышать». Это поощряет коллег признавать ваши заслуги и хорошо себя при этом чувствовать.
- Делайте комплименты другим, признавайте их заслуги.

- Добровольно вызывайтесь помогать, когда фирма устраивает пикник или собирает деньги на цветы для заболевшей коллеги. Остальные увидят, что вы с удовольствием работаете в команде.

Семь раз отмерьте, один отрежьте

Интроверты, как правило, действуют в более медленном темпе, чем экстраверты. Это ещё одна причина, по которой они могут показаться окружающим отчуждёнными или безразличными. Свои энергетические ресурсы им нужно тратить маленькими порциями, измеряя энергию предсказуемыми приращениями. В противном случае их энергетический резерв опустеет, и они почувствует себя истощёнными, выгоревшими дотла. Они хотят, чтобы у них было время всё тщательно продумывать и оценивать работу, по мере того как она разворачивается. В напряжённой рабочей обстановке экстраверты могут предположить, что, поскольку интроверты действуют медленно, они недостаточно умны, увлечены или компетентны.

Поскольку интроверты склонны говорить медленно и делать длинные паузы, у других может возникнуть впечатление, что они колеблются или не уверены в собственном мнении. На самом деле они достаточно глубоко продумывают свои идеи. А поскольку они высоко ценят смысл, то хотят быть точными и долго подбирают нужные слова, чтобы выразить свою мысль. Но экстравертов это доводит до бешенства. «Да выскажись же ты, наконец!» — думают они.

Кроме того, интроверты всегда готовы принять во внимание ценность мнения другого человека. Но то, что на самом деле является открытостью, многие неверно интерпретируют как недостаточную убеждённость в собственном мнении. Как я уже говорила раньше, «внутренники» часто не заботятся о том, чтобы донести до окружающих логику своего мыслительного процесса. Естественнo, что это приводит к постоянному недопониманию.

Как дать понять коллегам, что, хотя вы двигаетесь медленно, вы обычно побеждаете в гонке

- Отнеситесь с юмором к своей медлительности.
- Трудные задания делайте с утра, не давайте им висеть на вас — это вызывает дополнительные затраты энергии.
- Не приходите в возбуждение, если случается что-то неожиданное. Сделайте несколько глубоких вдохов, прежде чем

продолжить дела, и напомните себе, что вы можете вернуться к работе в собственном темпе, как только кризис минует.

- Время от времени выражайте вслух свои эмоции: «Эрин, я восхищаюсь твоими идеями, они просто фантастические».
- Объясните коллегам, что, когда вы молчите, это значит, что вы думаете. «Хороший вопрос. Я думаю над ним».
- Не оскорбляйтесь, если группа продвинулась вперёд дальше вас. Попросите зарезервировать вам местечко.
- Подготовьте несколько комментариев (запишите их) для будущего обсуждения какой-то темы, так чтобы вы смогли сделать короткие замечания.
- Дайте людям знать, что вы заинтересованы их проектом: «Я думаю над твоим заданием, Билл, и у меня есть пара идей. Если хочешь, я могу прислать их тебе по e-mail».
- Обсудите с начальником сроки выполнения задания и объясните ему, почему вам нужно время для его решения.
- Попросите других реагировать на то, что вы делаете.

Пока вы в пути

Время, которое вы проводите в дороге, используйте, чтобы подпитать себя позитивными мыслями:

- Напомните себе о том, что вы сделали за день.
- Поздравьте себя за внедрение здоровых привычек, которое вы осуществили (или попытались осуществить).
- Вспомните что-нибудь приятное: разговоры, комплименты, которые вы услышали в свой адрес.
- Перечислите в уме новые идеи, которые пришли вам в голову.

Почему нужно распространять свой свет вокруг себя

Вы великолепный работник, поэтому важно, чтобы вы не забывали о том вкладе, который вносите в общее дело. Каждый день напоминайте себе о том, что вы даёте фирме: способность сосредоточенно работать, лояльность, вдумчивый подход, упорство, настойчивость, умение творчески мыслить, оригинальность мышления, способность предвидеть развитие ситуации и широкий кругозор плюс ряд интровертных преимуществ. Интроверты часто те

самые работники, которые в течение дня спокойно совершенствуют работу. Они обладают способностью принимать трудные решения и давать возможность развиваться коллегам. Они устанавливают продолжительные отношения с людьми и хорошо работают без постоянного присмотра. «Внутренники», как правило, внимательны и хотят сотрудничать. Они умеют слушать других, хорошие учителя. Каждый день понемногу освещайте себя позитивным сиянием.

Совместное творчество

*Человек, который творчески
взаимодействует с другими,
способен сдвинуть мир.*

Джон Гарднер

Обсуждение заставляет работу «сдвинуться с места». Различные стили общения приводят к созданию разнообразной, новаторской рабочей обстановки. Сейчас я собираюсь поговорить о пяти сферах, в которых совместное творчество позволяет нам смешивать стили, что приводит к таким результатам, которых один человек сам по себе никогда не достигнет. Успешные предприятия растут и устойчиво держатся на ногах, когда работающие в них люди в совершенстве владеют невербальным общением. Они обладают умением разрешать конфликты, способностью спорить, разрабатывать стратегии и прямо просить о том, чего хотят. Расширение коммуникационных способностей в этих областях приводит к созданию такой производственной культуры, в которой каждый может процветать.

Дилеммы диалогов

Рабочая обстановка всегда укрепляется или ослабляется теми способами, которыми люди общаются между собой. Ничто не выявляет ярче разницу между интровертами и экстравертами, чем стиль их общения между собой, ничто не несёт столь мощный потенциал недопонимания.

Любая форма общения требует энергии. Вербальное общение состоит из того, как мы говорим, на что обращаем внимание, что мы слышим и как реагируем. Но мы знаем — говорить часто бывает проблематично для интровертов, поскольку для этого им необходимо иметь заполненный доверху резервуар энергии. Интровертам

необходимо иметь хорошие энергетические ресурсы, так как начало разговора и поиск слов для общения с другим человеком быстро истощают их энергию.

На самом деле, как показывают исследования, более половины того, что мы открываем в себе, будь то дружелюбие или недружелюбие, способность сотрудничать или склонность отчуждаться, передаются не словами. Всё это передается языком тела: улыбкой, нахмуренными бровями, вздохами, прикосновениями, постукиванием пальцев, установлением зрительного контакта и т. д. Письменное общение с коллегами (или по электронной почте) — другой способ выразить свои идеи и дать о себе знать. Все эти средства метакоммуникации, как их называют, сжигают меньше энергии, это замечательные способы для интровертов улучшить общение на работе. Вы можете гордиться тем, что делаете, но втихомолку. Можете дать знать коллегам больше о себе и сохранить свою внутреннюю энергию только для самых необходимых разговоров.

Заполнение пустот в общении между «внутренниками» и «внешниками»

Наилучшие условия общения с «внутренниками»:

- Говорите на одну тему за один раз.
- Задайте вопрос, затем слушайте ответ.
- Давайте каждому человеку время, чтобы ответить.
- Не заканчивайте фразы за других.
- Общайтесь, если возможно, в письменной форме.

Лучшие условия для общения с «внешниками»:

- Общайтесь устно.
- Дайте им говорить и думать вслух.
- Включите в разговор много разнообразных тем.
- Ожидайте немедленного действия.
- Сохраняйте динамику беседы.

Как разговаривать меньше, а общаться больше

- Улыбайтесь, когда здороваетесь с коллегой или начальником.
- Кивайте головой и держите зрительный контакт с выступающим на собрании или в группе.
- Наклоняйтесь к выступающему, чтобы выказать интерес к тому, о чем он говорит.

- Давайте знать о разнице в восприятии физического пространства. Например, вы можете сказать: «Пусть этот стул стоит между нами, чтобы нам не было тесно».
- Здравойтесь и прощайтесь с коллегами по работе (это кажется таким очевидным, но иногда мы забываем о простых вещах).
- Посылайте благодарственные записки и электронные письма, чтобы поздравить коллег с достижениями, или говорите им, как высоко вы цените их вклад в работу.
- Копируйте статьи, которые, как вам кажется, могут заинтересовать коллегу или начальника, и отдавайте их соответствующему человеку с запиской от вас.
- Кладите поздравления с днём рождения или поздравительные открытки на стол коллегам, если это уместно в вашей рабочей обстановке.
- Ставьте своё имя на *всём*, что вы пишете или делаете.

Как продуктивно разрешать конфликты

Конфликты возникают каждый раз, когда появляются противоречащие друг другу потребности. В то время как некоторые люди (обычно экстраверты) расцветают, когда вокруг летят искры, другие (обычно интроверты) выступают противниками конфликтов. Они сделают что угодно, только бы не оказаться перед необходимостью бороться. Конфликты поглощают всю их энергию, и они из кожи лезут вон, чтобы избежать их. Однако игнорировать конфликт, как правило, будет ошибкой. Во-первых, конфликт сам не исчезает. Во-вторых, «внутренники» ощущают в буквальном смысле напряжение в теле, не имеющее разрядки. У них начинает болеть голова, желудок, появляется общее чувство недомогания. Поскольку конфликты быстро нарастают, всегда полезно уметь разбираться с ними на ранних стадиях. В конце концов вы почувствуете себя более уверенно.

Попрактикуйтесь в применении приведённых ниже мер, с тем чтобы воспользоваться ими при необходимости.

Меры, применяемые для разрешения конфликтов:

1. Все участники конфликта должны согласиться, что проблема существует.

2. Осознайте, как ваша интровертность и экстравертность другого влияет на проблему.
3. Постарайтесь увидеть её с точки зрения вашего коллеги.
4. Проблема разрешается, когда учитываются точки зрения и «внутренника», и «внешника».

Как же двое коллег, о которых я упоминала в начале главы, Карл и Джек, разрешили свои разногласия? Какие меры они смогли предпринять, чтобы заполнить глубокую брешь в общении? Следуя предложенному выше плану, я рекомендовала, чтобы Джек и Карл сначала определились в отношении спорной области и решили, по поводу чего они не могут договориться. Джек и Карл объяснили, что они всегда не понимали друг друга. Далее мы обсудили их интровертный/экстравертный стили общения — речь не шла о правильности и неправильности, а лишь о *различии* — и о влиянии различий на их общение. В-третьих, я предложила, чтобы каждый поставил себя на место другого. Понимал ли Карл, как трудно было для Джека ждать его мнения и думать, что Карл держит его при себе? Понимал ли Джек, какое напряжение испытывал Карл на совещаниях и как из-за этого ему было трудно выступать? В-четвёртых, я попросила их решить проблему без того, чтобы принимать поступки друг друга на свой счёт.

В результате Карл понял, что ему нужно быть как можно дальше от лихорадочного темпа работы офиса. Поэтому он попросил и получил разрешение от Джека занять рабочее место подальше от суетливой обстановки, царящей в большинстве помещений фирмы. Джек, понимая, что Карл не любит давать быстрые ответы, согласился сообщать Карлу повестку дня совещания на день раньше. Таким образом Карл мог разработать свои (хорошие) идеи без спешки, имея много времени, для того чтобы взвесить как следует свои мысли. Джек решил давать Карлу работать над долгими, скучными проектами, которые сам терпеть не мог и не представлял, что кому-то они могут нравиться. Карл понял, что ему нужно больше информировать Джека о своих талантах, что обеспечит ему прочную репутацию среди членов команды фирмы.

Представляем себя

В определённый момент почти всем нам, хотим мы этого или нет, приходится выступать перед людьми. Вот несколько советов, которые облегчат вам эту задачу:

- Смиритесь с волнением выступающего перед публикой — его испытывают все.
- Выделите своих слушателей и обращайтесь к ним.
- Разбирайтесь хорошо в том, о чём говорите.
- Тренируйтесь заранее, пока не почувствуете себя свободно.
- За неделю до выступления начинайте «притворяться» уверенным в себе оратором. Представляйте также внимательную аудиторию.
- Найдите несколько дружелюбных лиц, когда будете говорить, и смотрите на них.
- Говорите немного громче, чем вы это обычно делаете.
- Не забывайте про чувство юмора.
- Помните, что выступление не всегда должно быть совершенным.
- Поздравьте себя, когда все закончится!

Иногда решить полностью проблему с коллегами бывает невозможно. Дэниел, моя интровертная пациентка, оказалась именно в такой ситуации. Все началось, когда её попросили разделить комнату с очень разговорчивой экстравертной коллегой Айной. Проводить весь рабочий день рядом с Айной, которая беспрерывно болтала с ней, с самой собой, с людьми, которые звонили по телефону, с каждым, кто заходил, для Дэниел было пыткой. Что ещё хуже, она не могла сосредоточиться на своей работе. Но когда она попросила начальника пересадить её в другое помещение, он отказался пойти ей навстречу. Причина? Он надеялся, что спокойные манеры Дэниел и её правильные рабочие привычки исправят поведение Айны. Дэниел не знала, что ей делать. Ей не хотелось ссориться с Айной, особенно учитывая, что они сидят целый день бок о бок. «Я чувствовала себя совершенно беспомощной», — рассказывала она.

Дэниел пришлось самой найти решение. Она понимала, что Айна не могла перестать быть болтушкой, тем более что начальник уже разговаривал с Айной на эту тему. Мы с Дэниел пораскинули мозгами и разработали несколько способов, с помощью которых можно было улучшить ситуацию, не увольняясь с работы и не сходя с ума.

Дэниел сказала Айне, что она работает лучше в спокойной обстановке, когда вокруг много зелени, как в парке. Поэтому она перегородила комнату посередине растениями с большими зелёными листьями, поставив их в ряд. Это выглядело очень свежо, и вместе с тем не создавалось впечатления, что она отгораживается от Айны. Дэниел принесла на работу плеер с наушниками и слушала тихую

музыку, таким образом отключившись от постоянного бормотания Айны, когда та разговаривала сама с собой. Мы решили, что время от времени она будет разговаривать с Айной, но только когда та сама с ней заговорит. Если Айна будет вещать в воздух, Дэниел не будет отвечать. Если Дэниел нужно будет сосредоточиться, она либо воспользуется заглушками для ушей, либо попросит Айну воздержаться на некоторое время от разговоров. Теперь Дэниел чувствовала себя менее утомлённой, и они с Айной вполне ладили.

Вместо того чтобы избегать конфликтов, старайтесь подойти к ним творчески и разрешить их. Вы удивитесь, насколько улучшатся ваша рабочая жизнь и отношения с коллегами.

Словесные поединки

Исследования показывают, что интроверты и экстраверты спорят по-разному. Экстраверты часто спорят в стиле «победа-поражение». Они подчёркивают свою правоту. Иногда их оппонент (чаще всего интроверт) остаётся с ощущением, что он не прав. Многие интроверты спорят в стиле «победа-победа». Они стремятся, чтобы идеи каждого были услышаны. В целом интроверты склонны больше сомневаться и меньше критиковать. Они меньше заняты собственной точкой зрения и склонны считать все мнения здравыми.

Вступление в словесные баталии с экстравертами на работе может означать для интровертов опустошение энергетических ресурсов. Помните, что не следует принимать более агрессивный стиль экстравертов на свой счёт. Вот несколько дополнительных советов, которые помогут вам отточить умение спорить с экстравертами.

- Сохраняйте спокойствие и не задерживайте дыхания.
- Заранее продумывайте возможные возражения на ваши аргументы. Выскажите их вслух во время спора, а затем ответьте на них.
- Включите в свою речь возможные возражения, перед тем как другие их выскажут.
- Слушайте внимательно, если кто-то выскажет непредвиденное возражение. Переформулируйте его своими словами и спросите, точно ли вы передали его смысл (это даст вам время подумать).
- Похвалите оппонента, если его возражение оказалось здравым: «Вы правы. Нам нужно продумать, как разрешить эту проблему».

- Если возражения будут продолжаться, задайте вопрос: «Как вы думаете, мы сможем прийти к какому-нибудь реальному решению?»
- Помните, что у вас есть ценные идеи и право не соглашаться.

Вспышки идей

Цель мозговой атаки — рождение множества идей. Не хороших идей или плохих идей, а *большого количества* идей. Вспышки молнии вытаскивают на свет что-то новое и помогают вам не потерять конкурентоспособность на быстро меняющемся рынке сегодняшнего дня. Для экстравертов мозговая атака — естественное дело, потому что они заряжаются энергией от того, что дают себе волю и не испытывают трудностей, высказываясь и думая одновременно. Интроверты же, со своей стороны, чтобы чувствовать себя привольно, должны находиться в обстановке безопасности и внутреннего комфорта и быть уверенными, что их принимают. Поскольку их идеи, как правило, более неожиданны, им нужна гарантия, что их не будут критиковать. Им может быть полезно послушать, как другие производят электрические разряды, и на следующий день выступить со своими идеями. Таким образом их ум-полуночник получает время переварить информацию и выдать что-нибудь новенькое.

Если вы ведёте мозговую атаку, приведённые ниже соображения могут помочь вам создать продуктивную рабочую обстановку.

Первое совещание.

- Объясните, что сейчас будет сформулирована проблема или концепция и каждый может высказать любую идею или ассоциацию.
- Объясните, что некоторые будут только слушать, а выскажутся завтра.
- Запишите все идеи и ассоциации.
- Подчеркните, что все идеи абсолютно здравы. Нет ничего правильного или неправильного.
- Скажите, что никакая критика не допускается!
- Скажите, что вы примете электронные письма по этому вопросу.

Второе совещание.

- Сгруппируйте идеи и ассоциации по темам.

- Расставьте приоритеты в соответствии с целями компании.
- Обсудите результаты.
- Выберите три лучших решения.
- Подберите альтернативные решения.

Просите то, что вам нужно

Если вы работник-«внутренник», бывает так, что вам нужно попросить о чём-то начальника. У многих интровертов с этим проблема. Необходимость просить о чём-то не только ставит их под луч прожектора (чему им по природе свойственно противиться), но и опустошает их энергетические ресурсы. Многие боятся, что голова откажет в самый нужный момент и они забудут, что хотели сказать. Или опасаются, что не смогут думать, выступая на совещании. Если у вас есть такая проблема, попробуйте применить следующие стратегии.

1. Напишите то, о чём хотите попросить. Будьте конкретны.
2. Ожидайте возможные возражения начальника и запишите их. Составьте короткий перечень контрдоказательств.
3. Попрактикуйтесь перед зеркалом или с партнёром или другом (у интровертов обычно лучше получается, если они отрепетируют свои слова, перед тем как выступать на какую-то тему, чреватую для них беспокойством).
4. Поздравьте себя, что попросили то, что хотели, вне зависимости от результата. Если не добились успеха, помните, что вы всегда можете позже ещё раз подойти со своей просьбой. Подумайте, можете ли вы поставить вопрос по-другому, учитывая сомнения вашего начальника.

Разгружаем день

Я обнаружила, что в работе есть четыре элемента, которые особенно проблематичны для «внутренников». Первый элемент — страх перед сжатыми сроками выполнения задания. Ниже приведены стратегии, следуя которым, вы сможете управляться со сроками, не теряя душевного равновесия. Второй элемент — постоянные вторжения других в вашу работу. С помощью нескольких советов вы сможете регулировать бесконечные появления экстравертов «с одним маленьким вопросом». Третий элемент — запоминание имён и лиц.

Если у вас с этим проблема, можете воспользоваться специальной техникой, с помощью которой вы накрепко забиваете их себе в голову. И, наконец, четвёртый элемент: как «внутренник», вы время от времени чувствуете, что завалены работой. Поэтому я включила в раздел пятиступенчатый план борьбы с этим ужасным ощущением катастрофы, когда оно начинает переполнять вас.

Пять стратегий управления сроками

Как я уже говорила, у «внутренников» часто бывают проблемы со сроками. Они беспокоятся, что не смогут воспроизвести достаточно энергии, чтобы завершить проект, и не в состоянии думать о том, что делают, находясь под давлением навалившейся работы. Возможно, им потребуется объяснить начальнику, почему нужно дополнительное время, чтобы завершить задание. Труднее всего бывает, если резко и неожиданно укорачиваются сроки выполнения работы. Это воспринимается как «внезапная смерть» (термин пришел в нашу жизнь из мира спорта, где он употребляется, когда команды идут вничью, и одна сторона должна первой набрать очки, чтобы победить). Если ваш начальник тоже «внутренник», вопросы сроков с ним будет обсуждать легче. Попробуйте склонить его к гибкости. Скажите, что вы понимаете, что сроки нельзя растягивать до бесконечности, но, чем раньше вас предупредят, тем лучше вы справитесь с работой.

Однако каков бы ни был срок выполнения задания, начните с того, что разбейте его на маленькие кусочки. Для интровертов это самый подходящий вариант работы. Вы сможете уменьшить беспокойство, ощущение, что голова идёт кругом, чувство беспомощности.

1. Запишите конечный срок выполнения задания в календаре. Затем разбейте задание на небольшие этапы. Подсчитайте, что нужно, чтобы завершить проект вовремя.
2. Запишите в календаре, что именно вам нужно выполнять каждый день. Отведите те часы для работы над этим проектом, когда у вас пик энергии. (Например, я пишу каждый день с шести до десяти утра, за исключением воскресенья.)
3. Оставьте в вашем расписании место для неожиданно возникшей работы и разнообразных вторжений со стороны.
4. Не критикуйте себя, если вы не сделали всего, что запланировали на данный день. Просто разбейте работу на более крупные куски, чтобы в последующие дни нагнать сроки.

5. Всегда вознаграждайте себя за то, что сделали, — купите новую книгу, посмотрите фильм, съешьте пирожное, поиграйте в компьютерную игру.

Как избежать «маленьких вопросов» и прочих вторжений

Вторжение действуют на интровертов крайне разрушительно, за исключением тех случаев, когда интроверт ожидает, что его прервут, или резервуар энергии у него наполнен до краёв. Они раздражаются, часто не понимая причины своего раздражения. Экстраверты, со своей стороны, легко переходят от одного занятия к другому. Они приветствуют неожиданные перерывы в процессе. Поэтому они просто не могут понять, почему вы не любите, когда они подсакивают к вашему столу, подняв палец вверх, и говорят: «Один маленький вопрос».

Существуют физиологические причины, почему вторжения так неприятны многим интровертам. Во-первых, вы можете быть глубоко погружены в свои мысли, и вам трудно выйти из состояния сосредоточенности, чтобы переключиться на другую тему, а экстраверты часто воспринимают это как нежелание взаимодействовать. Вам, возможно, потребуется одна-две минуты, чтобы переключиться, поэтому вы можете смутиться или даже не сразу поймёте, о чём этот стремительно говорящий экстраверт толкует. Вам нужно ухватить смысл новой темы, а чтобы переключить скорость, требуется дополнительная энергия. Когда вторжение закончилось, вам потребуется ещё больше энергии, чтобы вернуться на то место в ваших размышлениях, откуда вас выдернули, и опять сосредоточиться. Иногда вы несколько дней не можете точно найти ту мысль, на которой вас прервали.

У меня есть клиенты, супружеская пара. Они партнёры в юридической фирме. Зоэ — интроверт, Этан — экстраверт. Когда она пишет заключение, она всегда нервничает и раздражается, если кто-то, пусть даже Этан, открывает дверь её кабинета. А Этан любит врываться к ней в кабинет, чтобы спросить о чём-то, и сердится на отсутствие реакции с её стороны. Я объяснила им, почему каждый видит подобные вторжения по-своему. Для Этана мои объяснения были открытием: «Как странно это слышать, меня эти короткие разговоры всегда подбадривают». Зоэ оживилась и сказала ему: «Ты себе представить не можешь, как здорово, что я теперь знаю, почему

твои вторжения раздражают меня. Раньше я никогда не понимала, почему терпеть их не могу».

Вот несколько стратегий, которые помогут вам уменьшить или не допустить вторжения.

- Повесьте на дверь табличку с указанием времени, когда вы будете доступны для разговоров.
- Придумайте собственную вывеску с надписью «Просьба не беспокоить». Попробуйте нарисовать картинку или сделать её с юмором. Например, поместите на неё персонаж из мультфильма или изображение скульптуры «Мыслителя».
- Положите на все стулья у себя в кабинете документы или пойдите ещё дальше и уберите лишние стулья из помещения.
- Скажите: «Сейчас я не могу поговорить с вами, но буду свободен в десять часов. Вы сможете зайти?»
- Сократите беседу, поднявшись с места и постепенно двигаясь к двери. Скажите: «Извините, но у меня срочная работа, мне необходимо к ней вернуться».
- Установите лимит времени для любого разговора: «Поговорим на эту тему в четверг в течение пятнадцати минут. Нам хватит этого времени?»
- Остановите неожиданных посетителей, пройдя к двери кабинета, и скажите, что вы как раз собирались на совещание или в туалет: «Поговорим по дороге».
- Продолжайте кивать, но перестаньте подавать реплики и время от времени посматривайте в сторону или на часы, если вам нужно улизнуть.
- Найдите укромное место, где можно подумать, — в ванной комнате, или в уголке комнаты для курения, или в столовой, — когда все другие возможности исчерпаны.

Четыре способа подстегнуть память

*Когда я был моложе, я мог
запомнить всё что угодно,
неважно, было это на самом деле
или нет.*

Марк Твен

Марта рассказала мне, как она смутилась, когда её представили новому клиенту, а затем, всего через несколько минут, она не могла вспомнить имя этого человека. «Мне хотелось спрятаться под стол», — призналась она.

Исследования показывают, что у многих интровертов есть проблемы с запоминанием лиц и имён. В самом деле, некоторые исследователи придерживаются теории, что трудность с узнаванием знакомых имён и лиц увеличивает беспокойство интровертов в отношении социальных и рабочих ситуаций. Если одна из этих проблем актуальна для вас, приведённые ниже приёмы помогут вам заставить память работать:

1. Поищите взглядом что-то необычное в облике человека: шрам, оспинку, особую форму губ, причёску, очки или цвет волос.
2. Превратите имя человека в яркий образ. Например, «Карла» напоминает мне красный спортивный автомобиль. «Гленда» заставляет вспомнить о мшистых долинах Англии.
3. Повторите имя, когда приветствуете человека: «Здравствуйте, Карла».
4. Несколько раз взгляните на человека, пока перемещаетесь по комнате. Свяжите в уме имя и ассоциации, которые у вас возникли.

Если вы всё-таки забыли имя или лицо, бросьте ваши попытки. У всех время от времени бывает пусто в голове.

Пятиступенчатый план снижения «перегрузки»

Когда мы перевозбуждены и перегружены, мы не можем думать, не можем творчески относиться к работе, непродуктивны. Поэтому жизненно важно научиться успокаиваться.

Ступень 1. Оцените, что происходит в вашем организме.

Первая ступень к расслаблению — снижению «перегрузки» — попытаться отделить «ум» от «тела». Я знаю, что это легче сказать, чем

сделать, но вы *можете* научиться этому. Когда моя клиентка (назовём её Кассандра) начинает чувствовать, что она «перегружена», я всегда прошу её удобно устроиться в кресле-качалке. Затем я прошу её описать, как она чувствует себя физически: «Расскажите, что происходит в вашем теле, Кассандра». Если она затрудняется ответить на этот вопрос, я спрашиваю: «Что вы ощущаете в руках? Ладони покалывает или они онемели? Напряжены? Есть тяжесть? Поведите плечами, они зажаты?» Обычно эти вопросы включают работу мысли, и клиент начинает описывать ощущение беспокойства (покалывание, напряжение, желание поёрзать) или угнетённость (тяжесть, усталость, неповоротливость, вялость) в теле. Чем чётче вы описываете своё состояние себе или кому-то, тем лучше вы сможете научиться помогать себе.

Ступень 2. Подышите, выпейте глоток воды.

Вторая ступень — впустить в себя кислород. Обращайте внимание на дыхание. Большинство людей задерживают дыхание, когда чувствуют перевозбуждение. Поэтому сделайте вдох животом, затем выдох. После того как дыхание станет глубже, напрягите мышцы тела и задержитесь в этом положении на минуту. Обратите внимание на разницу между ощущением расслабленности и напряжённости. Выпейте стакан ледяной воды. Исследования показывают, что даже незначительная дегидратация влияет на сосредоточенность, мышление, метаболизм и движение нейромедиаторов. Д-р Роберт Купер в своей книге «Высокоэнергетическая жизнь» говорит, что вода «стимулирует увеличение производства энергии в теле и бдительность ума и чувств».

Ступень 3. Обратите внимание на то, что говорите сами себе.

Третья ступень снижения чувства перегруженности — обратить внимание на то, что происходит в голове. Когда в теле у нас появляются определённые ощущения, мы придаём им соответствующее *значение*. Мы даже не знаем, что случилось. Всё начинается в детстве, так что к тому времени, как мы становимся взрослыми, этот процесс уже совершается на автопилоте. Происходит это следующим образом: у вас сжимается живот. Ваша бессознательная реакция — реакция страха. Страх означает опасность. Опасность означает, что вот-вот произойдёт что-то плохое. То, что происходит далее, — обычно сознательное действие. Внутренний голос говорит: «Я не могу это сделать, ничего не получится». Этот голос усиливает первоначальный страх, и вы чувствуете, как будто вас парализовало. Помните, в главе 3 я рассказывала о том, как у интровертов в голове включается механизм, который снижает

возбуждение, когда они перегружены? Клиенты говорят мне в панике: «Я не могу думать. Я не смогу отвечать на вопросы во время моей презентации».

Обращайте внимание на внутренний голос и прислушивайтесь к тому, что он говорит. Научитесь превращать его в успокаивающий голос, который сможет уменьшить ваши страхи. «Я сейчас ощущаю беспокойство, но всё будет в порядке». «Я чувствую напряжение. Это не значит, что произойдет что-то плохое. Всё будет хорошо».

Ступень 4. Помнишь, когда...

Ступень четвёртая состоит в том, чтобы вспомнить те стрессовые ситуации, которые вам удалось преодолеть. Когда мы перегружены, мы можем забыть то, что знаем. Я спросила одну мою клиентку, Элли, которая боялась читать лекцию, какими были её другие выступления, удалось ли ей справиться с вопросами. «О да, — сказала она. — Я помню. Я ведь сделала это, правда?» «Что вы можете сделать, если почувствуете пустоту в голове?» — спросила я. Она ответила: «Я могу сказать: дайте мне подумать. Или я могу спросить у присутствующих, сталкивались ли они с подобной проблемой. Что они делали? Я не обязана отвечать на все вопросы сама». — «И запомните, — сказала я, — вы всегда можете сказать: «Хороший ответ на ваш вопрос у меня появится на пути домой, когда я буду ехать в машине, но сейчас мне ничего не приходит в голову». Напоминайте себе: я могу научиться управлять чувством перегруженности в голове и в теле. Я уже это делала раньше и могу сделать это теперь».

Ступень 5. Понимание хорошей стороны ощущения перегруженности.

Ощущение перегруженности — часть природы интроверта. Вам не в чем винить себя. Это одно из бесценных ваших качеств. Помните, оно означает, что вы восприняли много информации и что ваш мозг активно работает.

Бизнес с начальниками

Вы, возможно, удивитесь, узнав, как много интровертов среди начальников. Они часто демонстрируют великолепные качества руководителя: целостный подход, хорошую оценку, способность принимать жёсткие решения, чувство юмора, интеллектуальную любознательность, способность обращаться к прошлому, настоящему и смотреть в будущее. Несмотря на то, что во многих отношениях с начальниками-интровертами работать легче, здесь тоже есть свои

проблемы. Начальники-интроверты часто забывают о необходимости общения, они не умеют делегировать полномочия и могут не понимать важность похвалы и вознаграждения за хорошую работу.

В начале своей карьеры я работала у начальницы-интроверта больше года. В этом смысле мне повезло: за мной не было особого надзора, поскольку я видела Тришу раза два лично — большей частью она общалась со мной в письменном виде. Она делала короткие письменные комментарии по поводу учебных материалов, которые я разрабатывала, и направляла мне записки с благодарностью от студентов. И всё. Для экстравертов такой стиль руководства был бы абсолютно неприемлем. Им нужно ощущение совместной работы, более яркая реакция на то, что они делают, больше совещаний. Не могу вспомнить, чтобы за целый год у нас было хотя бы одно совещание персонала.

Экстраверт вы или интроверт, вы будете лучше работать с такими начальниками, если научитесь вовремя информировать их по поводу происходящего с помощью электронных писем, записок и меморандумов. Если вы нуждаетесь в реакции на свои действия, вам нужно попросить об этом. Начальники-«внутренники» могут считать, что вам как раз и не нужно от них ничего. Поскольку сами они не мотивированы внешними силами, то могут не отдавать себе отчёта в необходимости для многих подчинённых ободрения и разрешения на действия.

Исследования показывают, что интроверты в должности руководителя не так легко, как экстраверты, предоставляют полномочия подчинённым. Если вы начальник-интроверт, обратите внимание на моменты, приведённые ниже, и имейте в виду, что экстраверты мотивированы совсем другими факторами, чем интроверты.

Высказывайте вслух свои пожелания.

- Обсудите с подчинёнными свои пожелания и изложите их в письменной форме.
- Спросите подчинённых, что они думают по этому поводу.
- Сообщите им в ответ, что вы считаете их сильными сторонами, а также каковы, по вашему мнению, те качества, которые им следовало бы улучшить.

Одна моя интровертная клиентка, Анна, недавно поменяла работу. Она рассказала: «Марти, вы не поверите, моя новая начальница — ярко выраженный интроверт, и у неё очень сложное положение в агентстве, её постоянно дергают. Она поставила у себя на столе большую табличку с надписью «Будь здесь и сейчас». Это помогает ей сосредоточиться. На шею она надевает опознавательные надписи на оранжевых лентах, чтобы люди сразу видели, в каком она настроении: хочет ли она поболтать с подчинёнными или предпочитает заниматься только работой». Я попросила Анну принести мне список надписей. Мы смеялись, читая этот список. «Ваша начальница действительно хорошо понимает себя. Она для вас — отличный пример для подражания», — сказала я. Вот список надписей, которые начальница Анны носит в офисе:

- Не беспокоить.
- Входите, я готова выслушать ваши вопросы.
- Перерыв, предпочитаю не говорить о работе.
- Просьба не беспокоить, пытаюсь закончить работу к сроку.
- Прошу извинить, я в плохом настроении.

Делегирование полномочий.

- Делегируйте полномочия, увеличивая ответственность подчинённых.
- Дайте понять подчинённым, что вы рассчитываете на них.
- Просите подчинённых делать предложения, вносить идеи, предлагать решения. Выполняйте некоторые из них.
- Оказывайте поддержку своему персоналу; поощряйте хорошие намерения.

Пусть мотор гудит

В соответствии с большинством исследований, один из самых эффективных способов мотивировать подчинённых — признавать их заслуги. Это куда сложнее, чем просто давать прибавку к зарплате и повышать в должности. Признавать заслуги означает находить тот способ вознаграждения, который соответствует личности сотрудника. Интроверты мотивируются не теми же стимулами, что и экстраверты. Экстравертов мотивируют такие вещи, как похвала, возможность получить премию, публичное признание (например, «Лучший работник месяца») и разнообразные соревнования. Интроверты, наоборот, предпочитают оставаться подальше от света юпитеров. Для

них пребывание на публике — скорее наказание, чем удовольствие. Это не значит, однако, что они равнодушны к признанию своих заслуг и реакции на их достижения. Им это нравится до тех пор, пока не слишком возбуждает. Рекомендую почитать книгу Боба Нелсона «1001 способ вознаградить подчинённых», где он обсуждает основные аспекты признания заслуг людей, которые на вас работают:

- Постарайтесь понять, что мотивирует каждого человека.
- Придумайте способы личной мотивации; они должны развлечь и вознаградить каждого, кто имеет отношение к работе.
- Вознаграждение должно соответствовать личности.
- Вознаграждение должно соответствовать достижению.
- Вознаграждайте человека вовремя и конкретно.

Пусть работа радует вас

*Чем больше я хочу что-то
сделать, тем меньше я называю
это работой.*

Ричард Бах

Эта глава посвящена тем многочисленным ловушкам, которые мир «с девяти до пяти» ставит интровертам. Но, несмотря на все опасности, интроверты получают удовольствие от своей работы, и работа нередко составляет важную часть их жизни. Действительно, исследования, проведённые в ходе работы над «Проектом счастья» в Оксфорде, показали, что счастливые интроверты получают намного больше удовольствия от работы, чем счастливые экстраверты. Если интроверты научатся взаимодействовать с людьми, не чувствуя себя в конце дня совершенно вымотанными, они смогут воспользоваться своей внутренней энергией и обеспечить компании неисчислимые преимущества.

Поэтому не забывайте «хвалить себя» так, как вам это удобно. В конце концов, вы заслуживаете признания и высокой оценки за тот неоценимый вклад, который вы вносите в общее дело. Ни одно предприятие не может обойтись без интровертов. Экстраверты нуждаются в нас, даже если сами об этом не всегда знают. Вы можете их просветить.

О чём поразмышлять

- Добиваться признания на работе требует некоторых усилий.
- Каждый день понемножку продвигайте себя.
- Защищайтесь от потребителей вашей энергии.
- Научитесь успокаиваться, когда вам совсем худо.
- Помните, вашему работодателю повезло, что вы на него работаете.

Часть 3. Создание «правильной» жизни

*Великим идеям нужны и крылья, и
шасси*

С. Д. Джексон

Глава 8. Личный темп, личные приоритеты и личные параметры

*Моя сила состоит исключительно
в целеустремлённости.*

Луи Пастер

В главе 3 я рассказывала о физиологических факторах, лежащих в основе интровертного темперамента. Мы созданы таким образом, что нам требуются особый уход и питание. Нам нужно управлять своей энергией, установить для себя правильный ритм жизни и добиваться целей, защищая при этом внутренние ресурсы. В этой главе я расскажу о личном темпе жизни, личных приоритетах и личных параметрах — трёх понятиях, которые помогут вам справиться с интровертностью. Личный темп жизни — это умение устанавливать такой темп существования, который позволяет вам совершать задуманное без ощущения перегруженности или опустошённости. Личные приоритеты позволяют вам решить, какие цели для вас наиболее значимы, с тем чтобы вы могли направить энергию в сторону их достижения. Личные параметры помогут вам установить границы возбуждения на оптимальном уровне — не слишком высоко и не слишком низко. Когда вы научитесь пользоваться приведёнными советами, вы обнаружите, что можете достичь удовлетворения и полноты жизни.

Личный темп жизни

*Люди редко видят те неверные,
болезненно трудные шаги,
посредством которых
достигается самый
незначительный успех.*

Энни Салливэн

Помните персонажей в известной сказке «Черепаша и заяц»? Заяц был так уверен в победе над черепахой в гонках, что остановился на обочине дороги и немного вздремнул. Черепаха тихо тащилась себе и

тащилась вперёд, медленно, но верно, и в конце концов пересекла линию финиша, в то время как заяц изо всех сил пытался её догнать.

Несколько интровертов из числа тех, кого я интервьюировала для этой книги, называли себя черепахами. Они всегда знали, что довольно медлительны. Из-за особенностей своей физиологии интроверты могут медленно есть, медленно думать, медленно работать, а также ходить и говорить медленнее, чем большинство экстравертных людей. Возможно, некоторые из нас всегда пытались быть зайцами, не осознавая, насколько лучше мы бы себя чувствовали, замедляя темп жизни.

Возьмите меня, например. Я медленно двигаюсь. Моя лучшая подруга Эл (заяц!) нередко шагает впереди меня, когда мы вместе идём куда-то. Я не в состоянии идти быстрее. На место назначения я прихожу на несколько минут позже. Обычно она уже успевает всё осмотреть и даёт мне советы. Раньше я пыталась поспеть за людьми, но теперь больше этого не делаю, и ничего страшного не происходит.

Я также медленно ем, поэтому научилась быть наготове, когда официанты пытаются выхватить у меня тарелку. Если они появляются рядом со мной, тут же даю отпор. «Я ещё не закончила!» — вылетает у меня изо рта, и они ретируются. Я медленно говорю, и мои клиенты привыкли ждать, пока я наконец доведу до конца свою мысль. Я, возможно, медленно бреду по жизни, но сделала немало. Всё это вопрос ритма. Интроверты подобны часам «Таймекс»: «Их бьют, а они себе идут».

Ритм жизни означает, что вы устанавливаете свой собственный ход событий и идёте вперёд. Когда вы это сделаете, вы сможете уравновесить поступление энергии с теми затратами, которых требует ваша система жизнеобеспечения, так чтобы вы не оказались совсем без горючего. Ритм означает также раздробление дел на мелкие отрезки. Поскольку спринт — не ваше занятие в жизни, вам важно знать свои приливы и отливы энергии: когда и как вы работаете лучше, сколько времени вам нужно выделять на осуществление проектов и т. д. Ваш ритм может отличаться от ритма других людей. Очень важно принять это в своей интровертной личности.

Если вы не соразмерите ритм своей жизни, вы в конце концов окажетесь под действием стресса и перегрузки, будете не способны что-то делать. Ещё хуже, если вы будете оттягивать принятие решений или действия. Произойдет «значительная потеря скорости», затем на вас навалится беспокойство или депрессия. Беспокойство подхлестнёт вас, и вы впадёте в лихорадочную суету, начнёте всё забывать,

потеряете способность сосредотачиваться и думать. А депрессия доведет вас до изнеможения и безразличия.

Усилия же по установлению личного ритма жизни вознаграждаются, и вы многое сделаете, не изнашивая себя до крайности. Планируйте то, что можете сделать, из того, что должны, а затем идите в привычном темпе. Продолжайте работать, пока не закончите. Если вы выработаете нужный именно вам ритм жизни, то сможете избежать как полной остановки, так и большой депрессии или беспокойства. А это помогает во всех сферах жизни.

Приспосабливаемся к переменам

Учёные обнаружили, что интроверты (черепахи) часто лучше приспосабливаются, чем экстраверты (зайцы, скаковые лошади) к переменам в жизни, таким как старение, выход на пенсию, болезни или серьёзные физические травмы. Лошади привыкли скакать вперёд без остановки, захватывая множество призов за свои победные качества. В результате у них часто бывают проблемы, когда приходится перейти на медленный темп. Черепахи, с другой стороны, привыкли соизмерять свою энергию с темпом движения, поэтому им легче адаптироваться к перемене обстоятельств.

Вот несколько методов, которые помогут вам рассчитать личный ритм жизни.

1. Следите за приливами и отливами энергии. Используйте то время, когда вы находитесь на пике энергии, чтобы сделать наиболее важную или трудную работу. Когда уровень энергии падает, займитесь более простыми задачами.
2. Ставьте себе реалистичные цели. Мы живём в культурном окружении, которое внедряет в нас мысль о том, что каждый может получить *всё*, что захочет, а такая установка только добавляет напряжения интровертам. Сосредоточьтесь на том, чего вы реально можете достичь и от чего можете получить удовольствие, а это, безусловно, далеко не *всё*.
3. Выбирайте, как лучше потратить энергию. Помните, что у вас есть только то, что есть.
4. Разбивайте большие проекты на маленькие задачи.

Пики и долины

Очень важно обращать внимание на биологические ритмы организма, то есть моменты, когда энергия возрастает до максимума и падает до минимума. Задайте себе следующие вопросы:

- По утрам я чувствую себя бодрым или усталым?
- К вечеру я чувствую себя напряжённым или расслабившимся?
- По вечерам я ещё жив или уже выпадаю из жизни?
- Когда мне больше всего нравится делать физические упражнения и решать задачи, связанные с физической нагрузкой?
- Когда я лучше всего сосредотачиваюсь: утром, днём или к ночи?
- Когда мой мозг до крайности истощён и пребывает в статическом напряжении?
- В какое время дня мне больше всего нравится бывать с людьми?

Если ответы не очевидны для вас сразу же, заведите дневник и в течение двух недель заносите туда свои наблюдения. Каждый день коротко записывайте, как вы себя чувствуете, когда просыпаетесь. Делайте пометки в отношении своих пиков и спадов (прикрепляйте забавные наклейки, чтобы наглядно представить своё настроение). По утрам вы бодры или никак не можете проснуться? В десять утра вы замедляете или ускоряете шаг? К полудню у вас уже голова кругом идёт, вы готовы идти вперёд или только просыпаетесь? К концу дня вы нетвёрдо держитесь на ногах или полны силы и энергии? После ужина вы рады поиграть с детьми в какую-нибудь игру или ждёте не дождётесь, когда можно будет заползти под одеяло и отключиться?

Теперь, когда вы разобрались с биоритмами, постарайтесь построить свой день так, чтобы использовать пики энергии для выполнения самой важной работы, а долины — для менее ответственных задач. Хотя у всех нас есть определённые ритмы, энергия всегда течёт, поэтому продолжайте оценивать своё состояние и регулируйте день, когда это необходимо.

Джилл, актриса, художник и психотерапевт, которую я интервьюировала для этой книги, отработала свой личный ритм жизни до научной точности. Она следила за своей энергетикой в течение многих лет и выяснила, что лучше всего работает, принимая клиентов в течение трёх загруженных до отказа дней — с понедельника по среду. Это даёт ей возможность четыре дня играть и рисовать в своём

изысканном английском саду. Она также точно знает, сколько социальных мероприятий может перенести без того, чтобы почувствовать социальное похмелье. Другая женщина, которую я интервьюировала, Кортни, сказала мне: «В выходные мы пойдём в кино, поэтому на этой неделе у меня есть возможность пойти только на ещё одно мероприятие». Кортни также мастер своих пиков и долин.

Ограниченное издание

*Важно только то, что вы
делаете с тем, что у вас есть.*

Ширли Лорд

Мы выросли в обществе, где пропагандируется установка «иметь всё», «делать всё», где не признают никаких ограничений. Но факт остаётся фактом: у всех нас есть свои ограничения, и особенно у интровертов. Мы не обладаем безграничной энергией. Наша энергия ограничена, и нам нужно хорошо подумать, прежде чем потратить её. Возможно, это горькая пилюля. Однако с её помощью мы можем сделать свою жизнь более ценной. Когда мы осуществляем сознательный выбор, это позволяет нам действительно ценить то, что мы *можем* сделать.

Замедленный темп

Я иногда думаю, что интроверты созданы для жизни в прежние времена. У меня хранится коробка из-под обуви, доверху набитая засушенными цветами, романтическими письмами и прочими вещицами, которые мои бабушка и дедушка со стороны отца посылали друг другу во время их трёхлетней помолвки — с 1896 по 1899 год.

Дедушка был подрядчиком на строительстве мостов и всю жизнь переезжал с места на место по Среднему Западу, строя арочные мосты. В разлуке с невестой он писал ей письма и отправлял их с вечерней почтой. Он описывал свой день — дела, встречи и то, что видел из окна поезда. Она отвечала ему на надушенной ванилью бумаге, пером, красивым почерком и писала о музыке, которую исполняла, о подругах, с которыми пила чай, садах, в которых гуляла. Жизнь текла медленно.

Пригласительная открытка, напоминающая о смене веков и жизни того времени, выпала из одного из писем:

«Я принимаю по воскресеньям с 14 до 16».

Этикет в ту элегантную пору помогал измерять ритм жизни

людей. Время для визитов, затем время, когда не принимают посетителей. Великолепно подходит интровертам.

Многие из тех, кого я интервьюировала для этой книги, примирились с фактом, что у них не будет так много друзей, они не смогут так много работать или делать так много вещей, как экстраверты. Но дружеские отношения у них глубже, они делают важную работу и получают удовольствие от более скромных, спокойных, более ценных моментов в жизни. Чем больше вы способны оценить преимущества своей сущности интроверта, тем легче вы смиритесь с тем, что у вас есть ограничения. Это не значит, что с вами что-то не так. Иметь ограничения — это не проблема. То *значение*, которое мы придаем ограничениям, вызывает много боли. Посмотрите, можете ли вы увидеть положительное в чертах характера, заложенных в вас от рождения. Скажите себе: «У меня мало энергии, но это часть моей природы, и я добиваюсь того, что для меня важно». Не позволяйте себе страдать по поводу того, что вы не можете изменить: как только вы осознаете это, вы почувствуете себя немного свободнее. И помните, каждый человек имеет свои ограничения, даже резвые экстраверты.

Самый быстрый способ принять отсутствие чего-то, что нам хотелось бы иметь, но не имеем, это признать разочарование. Многие люди стараются перескочить через эту ступень. Но если вы будете притворяться, что вам всё равно, энергичны вы или нет, умеете ли вы бросить быструю и остроумную реплику или нет, вы втайне начнёте сходить с ума от критики по отношению к себе или считать, что у вас есть какой-то серьёзный изъян. Возможно, вы будете продолжать ожидать, что изменитесь. Нам даны чувства в помощь, чтобы пройти по жизни. Это большое разочарование — что вы не гигантский клубок энергии. Если вы позволите себе ощутить потерю, печаль пройдёт. Она уступит место высокой оценке той эффективной энергии, которой вы *действительно* обладаете.

Уступки

Даже высокоэнергичные экстраверты не всегда на них способны. Уметь идти на уступки важно для каждого человека. Все мы должны делать что-то в обмен на что-то, идти на компромисс. «Внутренникам» особенно важно уметь приспосабливаться, ведь их ограниченная энергия требует уменьшения активности. Если вы овладеете

мастерством делать уступки, то сможете почувствовать, что вы контролируете свою жизнь, и это позволит равномерно распределять энергию. Таким образом, склонность считать себя жертвой устранилась. «Я не могу» превращается в «Я могу сделать это, но мне придется это пропустить». Вы можете выбрать некоторые из вкусных блюд, которые в обилии предлагает нам жизнь, — понемножку того, понемножку этого — и не чувствовать себя лишённым вкуса жизни.

Собираясь провести выходные как-то особенно активно в социальном отношении, я не планирую ничего дополнительного на этой неделе. На следующей неделе, если мне предстоит два ленча, я уже не иду на какие-то другие социальные мероприятия. Я воспринимаю их как лишние калории. Если мне нужно посетить светский обед на следующей неделе, то в течение этой недели я сокращаю все социальные мероприятия до нуля и накапливаю энергию для предстоящего большого события. Если в субботу планируется отмечать день рождения моего внука, а в воскресенье я приглашена на ленч с подругами, то придется подумать о компромиссе. Например, я могу встретиться с подругами, только чтобы поесть десерт, или вообще пропущу встречу. Или же я могу решить прийти на день рождения немного позднее и оставаться скорее наблюдателем, чем действующим лицом. Или я могу добровольно заняться фотографированием гостей. Уступки помещают вас на сиденье водителя собственной жизни, и вы можете ехать так быстро или медленно, как сами того захотите.

Птица за птицей

*Вы возвращаете себе интуицию,
когда оставляете для неё место,
когда перестаёте
разглагольствовать о
рациональном уме.*

Энн Ламотт

В книге «Птица за птицей», забавном пособии о поэтапном овладении писательским ремеслом, автор Энн Ламотт вспоминает свои детские годы и рассказывает случай, когда её брату поручили написать доклад о птицах. У него было три месяца, но мальчик протянул время, и оказалось, что надо сдавать работу на следующий день, а у него ничего ещё не написано. «Он сидел за столом на кухне, едва

удерживаясь от слёз, окружённый папками, карандашами и неоткрытыми книгами, оцепенев от объёма задачи, стоявшей перед ним. Потом подошел отец, сел рядом, обнял за плечи и сказал: «Птицу за птицей, дружок. Просто описывай птицу за птицей».

Вспоминаю, как вдохновила меня эта цитата, когда я читала книгу в 1994 г. Я сказала себе: если писать по странице в день, к концу года у меня получится готовая книга. Страница за страницей. Птица за птицей. Мне показалось это вполне возможным.

Практически всё можно сделать, разбив целое на мелкие кусочки, крошечные шажки. Сарк, эксцентричная писательница книг для публики творческого склада, в своей работе «Творческий спутник: как освободить творческий дух» объясняет: «Микродвижения — это крошечные шажочки, которые продвигают нас вперёд». (Она, должно быть, интроверт, потому что выступает за то, чтобы спать побольше.) Замечательно то, что маленькие шаги немедленно снижают перегрузку. Они позволяют нам идти дальше. Когда «внутренники» сталкиваются с устрашающей по размерам задачей, они немедленно начинают представлять, как много энергии она отнимет. Пошаговый подход мгновенно уменьшает опасения, что им не хватит выносливости. Микродвижения дают нам мужество, необходимое, чтобы мы не закрывались или не начинали приобретать тот потускневший вид, о котором я говорила в главе 1. Тут есть одна забавная вещь — как только вы сделаете пару шажков, вам, возможно, действительно захочется сделать ещё.

Одна из моих интровертных клиенток, Дрю, приняла решение начать встречаться с молодыми людьми после нескольких лет попыток понять, почему она выбирает тех мужчин, которые всегда недоступны для неё. Она чувствовала утомление и страх по поводу перспективы знакомства с новыми партнёрами. Мы обсудили стратегию «птица за птицей». В первую неделю, после того как Дрю приняла решение, она взяла «Лос-Анджелес Уикли», еженедельник, в котором приведены все мероприятия в Лос-Анджелесе, в том числе и для одиноких. Она обвела карандашом несколько заинтересовавших её. На следующей неделе она отправилась в книжный магазин, чтобы посмотреть какое-нибудь пособие по свиданиям. На стеллаже стояла книга «Свидания с воображаемым партнёром», и она купила её. На третьей неделе Дрю записалась в Сьерра-клуб для одиночек — в нём проводили велосипедные прогулки. Мы решили, что она заведёт разговор с кем-нибудь, если захочет. А если нет — просто будет крутить педали и наслаждаться природой. Разговор с другим велосипедистом может

произойти на четвёртой неделе. Поиски работы, поиски дома, ремонт, устройство вечеринки, декорирование квартиры — буквально всё можно разбить на маленькие, *выполняемые* этапы.

Предположим, вам нужно найти информацию о рефинансировании дома — проблема, которой большинство из нас не очень любит заниматься. Разрешите показать вам, как можно разбить её на управляемые сегменты. Как только вы поймёте общую идею, то сможете модифицировать её применительно к вашей собственной, личной ситуации. Каким может быть тот малюсенький шагочек, с которого вы начнёте работу над задачей?

Капельку подумаем.

- Возьмите папку и напишите на ней название проекта: «Рефинансирование».
- Подумайте, куда вы можете обратиться за информацией: в библиотеку, в Интернет или в кредитное учреждение.
- Обратитесь за советом к другу, который недавно сам проходил процедуру рефинансирования.
- Установите удобный для себя, но реалистический срок выполнения этой задачи.

Ключ к решению задачи заключается в том, чтобы потихоньку двигаться вперёд и напоминать себе, что вы можете это сделать. Решите, например, делать по звонку в день в течение пяти дней. Продвигаться вперёд крошечными микрошажочками — это тот способ, который удаётся интровертам лучше всего.

Ещё один пример. Мой дом должен постоянно быть в идеальном порядке, поскольку я в нём и живу, и работаю. Кабинет находится наверху, поэтому каждый раз, когда я иду наверх или спускаюсь вниз, что-то беру с собой. Например, отношу своё ожерелье наверх и кладу его на тумбочку в холле. Позднее иду в спальню и несу его туда. Вечером или на следующее утро кладу его в шкатулку с драгоценностями. Таким образом мой дом всегда выглядит аккуратно, а я не перегружена домашними делами. Я всё делаю поэтапно. Я знаю свой собственный ритм.

Теперь самое интересное. Побалуйте себя. После того как сделаете несколько шагов для решения задачи, выпейте бокал шампанского, послушайте музыку, зажгите свечи или посмотрите футбол. Сделав ещё несколько шагов, посмотрите свой любимый старый фильм (что-нибудь с Кэри Грантом — это как раз для меня). Пропитанное ромом

пирожное великолепно подходит, когда вы сделали двадцать шажочков. А после того как вы выполнили задачу, завершили весь проект, купите себе ту книжку, о которой давно мечтали. Как я постоянно подчеркиваю, важно найти свой собственный ритм. Используйте стратегию микрошажков и установите тот темп жизни, который подходит вам больше всего.

Личные приоритеты

Всё, что вы прочно закрепите в воображении, может быть вашим.

Уильям Джеймс

Как только вы научитесь ценить свой темперамент и будете способны установить собственный ритм жизни, вы готовы к следующему шагу — расстановке приоритетов. Джеймс Фэдимен в книге «Снимите с жизни ограничения» говорит: «Давайте начнём с самого начала. Установить цели означает определить курс для всей жизни». Для интровертов это важнейшая задача, потому что нам нужно контролировать свою энергию и направлять её туда, где мы располагаем всё самое значимое и ценное. Верно расставленные приоритеты помогают нам достичь целей: от мельчайших повседневных дел до выбора самого важного в жизни: карьеры, партнёра, решения, сколько иметь детей.

Что это значит для вас?

Большинство интровертов заботятся о смысле. Подумайте о различных сферах вашей жизни и о том, что для вас важно. Смысл — это то, что пробуждает в вас соки жизни, что заставляет вас выпрыгивать из кровати по утрам. Это может быть X, а может Y. Одна из моих клиенток, Пэм, работает в киноиндустрии, и в период между съёмками фильмов она временно выполняет обязанности секретаря. Она говорит: «Я должна была найти какую-то цель. Я просто не в состоянии была приходить в офис и печатать письма целый день. Я начала придумывать, как сделать так, чтобы в офисе всё шло более гладко. Я рассказала начальнику о своих идеях, и он возложил на меня ответственность за переформирование всего отдела. Теперь мне лучше, потому что, когда я отсюда уйду, дела будут идти более продуктивно».

Смысл для Пэм заключался в улучшении работы организации. И жизнь, наполненная раньше тем, что она называла «серыми буднями», стала сверкать «радужными впечатлениями».

Для меня смысл состоит в том, чтобы помогать людям продолжать делать то, что, как мне кажется, составляет цель жизни, — расти и развиваться. Все мои профессии — воспитатель в детском саду, библиотекарь, инструктор, психотерапевт и писатель — воплощают эту задачу: помогать людям расти и развиваться.

Один из самых быстрых способов найти, в чём состоит смысл жизни для вас, — это подумать о смерти. Попробуйте коротко набросать те пункты, которые вы хотели бы включить в собственный некролог. Представьте себя газетным репортёром. Что получается? Чем вы больше всего гордитесь? О чём вы больше всего заботитесь? Какие моменты в жизни имеют для вас самое большое значение?

Теперь составьте список тех вещей, которые вы не узнали, не испытали или не завершили. Напишите, что бы вы хотели осуществить в жизни, до того как она подойдёт к концу. Всё здесь нормально, всё годится, не ставьте себе никаких рамок. Запишите любую мысль, которая придёт вам в голову. Вы всегда можете внести изменения: через месяц или через год. Этот список не будет выгравирован на вашем могильном камне. Имейте в виду, это *ваши* список — то, что хотите для себя вы, а не то, что другие от вас ожидают.

Вот несколько примеров того, что придумали мои клиенты. *Окончательно чувствовать себя комфортно в собственной оболочке. Чувствовать, что я следовала собственной тропой и научилась хорошо в себе разбираться и понимать себя. Рисовать. Писать в газету каждые несколько дней. Купить мешочек для бисера. Научиться играть на фортепиано. Окончить курсы хождения под парусом. Поехать в Англию. Совершить путешествие на лодке вниз по Миссисипи. Избавиться от страхов и тревог. Поддерживать и меньше критиковать себя. Чувствовать себя более свободно в финансовых делах. Работать в благотворительном учреждении. Завести новые знакомства. Лучше есть и больше заботиться о своём здоровье.*

Выписывание целей может показаться пугающей задачей. Могут появиться разные опасения: предположим, я не достигну их, или они неправильные, или я не могу ничего придумать. Возможно, вы решите придерживаться страусиной политики. Закопайте всё в землю и слепо надейтесь, что достигнете всего, чего хотите. Но если вы поступаете таким образом, это обычно означает одно: вы не управляете

собственной жизнью. Закапывать голову в песок — то же самое, что бежать рядом со своим автомобилем, пока кто-то другой ведёт его.

Решите, чего вы по-настоящему хотите

1. Первый шаг к пониманию собственной жизни — выписать на бумагу свои цели по следующим сферам жизни (если у вас окажется несколько пунктов в одной сфере — это нормально):
 1. Здоровье.
 2. Время обновления.
 3. Семейная жизнь.
 4. Личный рост.
 5. Брак или партнёрские отношения.
 6. Карьера.
 7. Друзья.
 8. Творческая реализация.
 9. Социальная жизнь.
 10. Духовное «я».
 11. Хобби и развлечения.
 12. Что-то ещё, нужное лично вам
2. Из всех целей выберите самые всеобъемлющие приоритеты.
3. Выпишите на бумагу те шаги, которые вы можете предпринять для достижения означенных приоритетных целей.
4. Составьте список из четырёх шагов, которые вы можете сделать в эту неделю. Не забывайте, что это должны быть маленькие шажочки.
5. Задайте себе вопрос, какие преграды удерживают вас от достижения целей.
6. Как вы можете преодолеть эти преграды?
7. Переоцените приоритеты. Вы по-прежнему хотите всего, что выписали на бумаге, или список следует немного подкорректировать?
8. Наградите себя за любое продвижение вперёд, которое вам удалось сделать.

Одно из преимуществ интровертов заключается в том, что они обычно хорошо себя знают. Размышляя о вещах, имеющих глубокий смысл, и обдумывая преграды, которые стоят на пути, мы можем сконцентрировать энергию на том, чего по-настоящему хотим.

Вот пример того, как я проделала эти восемь шагов.

1. Каковы мои цели в отношении здоровья?

Сохранить здоровье и чувствовать себя максимально энергичной; поддерживать приток энергии с помощью достаточного количества сна, качественной, полезной пищи, постоянных упражнений и стрейчинга.

2. Каков мой всеобъемлющий приоритет ?

Уделять здоровью больше внимания с помощью хорошего питания, регулярных упражнений и большего количества сна.

3. Какие шаги по отношению к приоритетам я могу предпринять, чтобы достичь цели?

- Гулять четыре раза в неделю.
- Избегать моих любимых пирожных.
- Спать не менее семи часов в сутки.
- К началу следующего месяца выделить время для йоги.

4. Шажок вперёд к здоровью на этой неделе:

- Погулять один раз на этой неделе.
- В среду и в пятницу на ужин есть здоровую пищу, даже если это убьёт меня.
- В четверг вечером выключить телевизор в десять часов.
- Посмотреть три плёнки с йогой и выбрать ту, которая мне больше всего подойдёт.

5. Возможные препятствия:

- Нет времени для упражнений.
- Терпеть не могу ходить по бакалейным магазинам, поэтому здоровой пищи на ужин не будет.
- Люблю расслабляться вечером перед телевизором.

- Не хочу принимать решения по поводу того, когда включить йогу в свой график.

6. Возможные решения для следующей недели:

- Записать в календарь время, когда нужно делать упражнения, наклеить забавный стикер (чтобы обратить внимание на запись).
- Договориться о дне, когда поеду за покупками с Майком. Петь старые мелодии по дороге в магазин. В награду купить журнал.
- Выключать телевизор в одиннадцать часов. Включить музыку и зажечь свечу.
- Достать кассету с йогой и один раз проделать упражнения. Посмотреть, как я буду себя чувствовать.

7. Переоценка приоритетов:

- Начать гулять, слушая чтение книг в записи (так легче).
- Ненавижу ходить по магазинам одна, лучше с Майком; люблю, когда есть еда.
- Чувствую себя более отдохнувшей, когда больше сплю.
- Получаю удовольствие от йоги, но не уверена, что сейчас это правильный приоритет. Сделаю ещё раз и посмотрю, как буду себя чувствовать.

8. Вознаграждение:

- Купила книжку, о которой давно мечтала, после того как дважды сделала йоговские упражнения.
- Сделала себе комплимент по поводу продвижения вперёд.
- Купила себе нежирный йогурт после четвёртой за неделю прогулки на озеро.
- После трёх недель продвижения вперёд маленькими шагами сходила на сеанс массажа.

Итак, вы поняли идею. Выберите какую-то сферу вашей жизни и обозначьте цели, приоритеты, преграды и решения; затем переоцените приоритеты через неделю-две. Возможно, вы захотите взяться только за одну сферу, за две или за три, а может быть, добавьте что-то, не

включённое мной, например финансы. Возможно, вы захотите подражать Скарлетт О'Хара и подумаете об этом завтра. Что бы вы ни выбрали, просто имейте в виду — этот подход необыкновенно действенен.

Шаг за шагом к рывку за рывком

*Господи, дай мне решимость и
цепкость сорняка.*

Миссис Леон Р. Уолтерс

Помните, это непрекращающийся процесс. Ничего, если вы где-то споткнулись. Просто начните всё сначала. Переоценка действий очень важна. Продолжайте думать о том, что важно для вас и что имеет смысл. Проанализируйте своё самочувствие, после того как добьётесь первых успехов. Если вы не выполняете какой-то пункт, занесённый в список, подумайте, действительно ли вы этого хотите. Считаете ли вы сами, что вам следует этого добиться, или кто-то *другой* так считает? (Помните, одна из самых важных вещей, свидетельствующих о зрелости личности, — способность делать выбор.) Вы именно этого боитесь? (Если так, сделайте микро-мини-шажочек по направлению к установленному приоритету и посмотрите, как будете себя чувствовать.) Хотите ли вы этого, даже если боитесь? Хотите попробовать через некоторое время? А не могло ли что-то другое, помимо страха, останавливать вас?

Кэрол, одна из моих клиенток, рассказала, что использует способ микрошагов не только для достижения каких-то долгосрочных целей, но и для решения краткосрочных задач.

— Я знаю, что мне необходимо каждые выходные уравнивать накопление и затраты энергии, — говорила она. — Мне действительно нужно использовать время с умом, поэтому я ставлю цели и расставляю приоритеты каждую пятницу по вечерам. Я оцениваю своё самочувствие в соответствии с тем, что запланировала на выходные моя семья. И говорю себе: в понедельник, оглянувшись на выходные, насколько хорошо я почувствую себя? Всегда интересно посмотреть на вещи в перспективе. Затем я ставлю цели на выходные и всегда стараюсь сочетать разные дела. Например, могу взять по одной задаче из сферы развлечений, здоровья, семьи и уборки дома. Затем я коротко записываю всё, что хочу сделать, поскольку, если слишком устану, то

не смогу вспомнить, что наметила. Мои записи выглядят примерно так: Бет (моя дочь) и я можем сделать друг другу маникюр и педикюр; Бет может выбрать фильм, чтобы всем вместе посмотреть его по видео; вся семья может приготовить обед и сделать уборку в субботу вечером. Я советуюсь с мужем, и мы договариваемся, как соотнести наши планы. Всегда можно перенести что-то на следующую неделю. Если у меня есть время для отдыха и для Бет, всё в порядке.

Не забывайте: разрабатывая цели и приоритеты, вы управляете энергией и сберегаете её для того, что даст вам самое полное удовлетворение в жизни.

Личные параметры

*Один из секретов жизни — из
камней преткновения можно
сделать ступеньки вверх.*

Джек Пенн

Теперь, установив собственный ритм и зная, чего хотите, можно подумать о соответствующем ограждении. Задать параметры означает провести вокруг себя ограничительную линию. Например, в случае, когда вы не расположены говорить по телефону, скажите: «Извините, сейчас я занят, разрешите позвонить вам попозже». Или если у вас уже назначено много встреч: «Всю следующую неделю я занят по горло, но с удовольствием встретился бы с вами через неделю».

Защищайте себя

Почему нам нужно очерчивать личные границы вокруг себя и ставить знак «Стоп»:

- чтобы защитить себя;
- чтобы снизить уровень возбуждения;
- чтобы оставить себе место для накопления энергии, выполнить обязанности и достичь поставленных целей;
- чтобы воспроизводить энергию, необходимую для функционирования в экстравертном мире.

Мы, интроверты, часто ощущаем вину, не имея возможности сделать больше, чем позволяет нам время или энергия, поэтому мы капитулируем перед любым сделанным в отношении нас притязанием, не устанавливая вообще никаких параметров. Или же мы не способны

точно оценить приток энергии и устанавливаем границы либо слишком жёстко, либо слишком расплывчато. Нам нужно регулировать контакты с внешним миром, чтобы он не вмешивался и не перевозбуждал нас, но в то же время чтобы мы могли участвовать в нём. Многие не понимают нашей потребности во времени для себя и в личном пространстве. Трудно разочаровывать друга, сказать «нет» начальнику, который хочет, чтобы проект был реализован немедленно, или не ответить на призыв учителя вашего ребёнка принять добровольное участие в школьном походе. В таких случаях обычно помогает какое-то встречное предложение. Скажите человеку, что вы *не можете* сделать то, но *можете* сделать это. Скажите другу: «Я не могу сегодня встретиться с тобой, чтобы пообедать, но, может быть, на следующей неделе встретимся и выпьем кофе?» Начальнику предложите: «Первую часть доклада я могу завершить сегодня к концу дня, и у вас будет несколько дней, чтобы просмотреть его. А вторую часть я закончу через два дня». В школе, где учится ваш ребёнок, предложите, если ситуация позволяет, чтобы вместо вас в мероприятии участвовал дедушка, или подруга, или родственница, опять же, если это возможно. «Я не смогу сопровождать класс в планетарий, но дедушка Джонаха с удовольствием пойдёт».

Мягкие параметры

*Быть живым — это значит идти
на определённый риск.*

Харолд Макмиллан

Человеческие существа от рождения накрепко связаны со своими родителями, поэтому они, как правило, адаптируются к любой семейной обстановке, в которой оказались. Те интроверты, которые выросли в семейном окружении экстравертов, или те, чьи родители-интроверты считают, что не должны быть таковыми, испытывали в детстве огромное давление, направленное на переориентирование их личности в сторону «общительности». Интровертного ребёнка могут критиковать, стыдить или заставлять чувствовать себя виноватым из-за потребности в одиночестве. Кара, учительница по профессии, рассказывала мне: «Мать всегда входила ко мне в комнату, забирала у меня книжку, которую я читала, и заставляла выйти ко всем остальным. Я никогда не могла побыть наедине с собой. Меня удивляло, почему большую часть времени я чувствовала себя

уставшей, замученной. Мне нужно было уединение, а близкие считали, что я избегаю их и замыкаюсь в себе». Кара, как и многие «внутренники», испытывала влияние родителей, которые внушили ей мысль, что стремиться к уединению *нехорошо*, что человек *должен* находиться среди людей. А она не понимала своих особенностей и не связывала низкий уровень своей энергии с недостаточной возможностью проводить время наедине с собой.

Дети, которых не понимают, идут по одному из двух путей. Либо они решают не обращать внимания на собственные чувства и позволяют оказывать на себя чрезмерное влияние, постоянно переделываясь в угоду желаниям и потребностям других людей. Либо они решают делать вид, что семья вообще не оказывает на них никакого влияния. Поскольку взрослые научились этим методам управления в раннем детстве, они не осознают их, и эти методы проявляются как бессознательные реакции.

Правополушарным интровертам, о которых я говорила в главе 3, требуется много времени для просеивания и сортировки информации, поскольку они воспринимают слишком много информации неосознанно. Не имея времени побыть в одиночестве, они в конце концов оказываются полностью сбитыми с толку и дезинтегрированными. Левополушарным интровертам также нужно время для восстановления, но у них сознание не становится замутнённым даже при отсутствии уединения. Они могут, однако, замкнуться в себе.

Если вам не выделяют собственного спокойного места для физического или эмоционального отдыха, если вы перевозбуждены, вы можете:

- ощущать хаос в мыслях или отсутствие способности сосредоточиться;
- ощущать себя в тупике; не чувствовать мотивации для поступков;
- чувствовать себя перегруженными, ощущать замутнение сознания или статичность;
- чувствовать себя жертвой;
- чувствовать себя невидимкой, казаться слабым;
- впасть в самокритику и прислушиваться к жёстким внутренним голосам;

- ощущать, что вы себя не контролируете, эмоционально пребывать в таком состоянии, как будто катаетесь на «американских горках»;
- ощущать тугой комок в животе, чувствовать нервозность.

Если вы ощущаете какое-либо из этих состояний, *остановитесь* и подумайте. Спросите себя, не следует ли вам установить какие-то рамки. Ощущаете ли вы смятение и неуверенность? В основе страхов людей с мягкими параметрами лежит уверенность, что их все бросят, если они не будут делать то, что хотят от них другие. Часто им кажется, что им следует делать *больше* для других, когда на самом деле им нужно предоставить делам идти своим ходом и делать *меньше*. Им также кажется, что другие требуют от них слишком много, поэтому порой они ощущают себя жертвами.

Взгляните на свои поступки. Вы забываете о собственных нуждах? Пытаетесь сделать больше, чем можете? Делаете что-то для другого человека автоматически, не спрашивая себя: а можете вы или действительно хотите это делать? Начните с того, что разберитесь, какие границы вам нужно установить. Далее в этой главе я приведу некоторые советы, которые помогут вам определить личные параметры. Установление границ — мощный способ вернуть себе способность распоряжаться собственной жизнью.

Жёсткие параметры

Некоторые интроверты выросли в семьях, где родители либо подавляли их, либо полностью ими пренебрегали. В такого рода семьях родители часто либо алкоголики, либо крайне легкомысленные люди, либо люди жёсткие и грубые. В этих случаях дети решают отгородиться, окружая себя преградой наподобие рва с водой. Один мой клиент в возрасте за сорок, ни разу не женатый, рассказывал: «Когда я делал что-то, что не нравилось моей матери, она не разговаривала со мной несколько дней. По утрам я уходил в сад и забирался на свой любимый каштан. Я мог там просидеть до вечера». Став взрослыми, такие люди умеют защищать себя, делая границы полностью жёсткими; они часто избегают общения или отстраняются от людей, что ограничивает их возможности взаимодействия с окружающим миром.

Левополушарные интроверты (о которых шла речь в главе 3) также нередко устанавливают жёсткие параметры. Они ставят мышление выше чувств и межличностных отношений. Они подвергают эмоции

чрезмерному контролю и полагаются только на логическое мышление. Такого рода индивидуумы используют бесстрастный стиль общения, чтобы управлять своей жизнью, ни к кому не приспособляясь. Из-за этого они остаются без очень важной составляющей человеческого общения — чувств. Вот ещё последствия установки жёстких параметров:

- Восприятие отношений как требования или вторжения в свою жизнь.
- Ощущение беспомощности и безнадёжности.
- Восприятие жизни как ловушки, неспособность делать выбор.
- Неспособность развиваться эмоционально.
- Склонность к контролированию, репутация «придиры» среди других людей.
- С точки зрения окружающих — замкнутый на себе, критичный человек.
- Склонность к отторжению от людей.

Если вы обладаете свойством устанавливать более жёсткие границы вокруг себя, вы, возможно, чувствуете себя одиноко или сердитесь на других людей, имеющих отношение к вашей жизни. Вы можете думать, что это *они* создают проблему. Для вас может оказаться затруднительно связать одиночество, которое вы ощущаете, с установленными вами параметрами. Возможно, вы не отдаёте себе отчёта в том, что до такой степени отгорожены.

Поразмышляйте немного над тем, как вы взаимодействуете с друзьями, семьей и коллегами по работе. Спросите кого-то, кому вы доверяете, считает ли он, что вы склонны к отчуждённости и критичности. Подумайте, насколько вы ощущали в детстве потребность замкнуться в себе, чтобы чувствовать себя в безопасности. Помните — существуют способы уменьшить страх вторжения или пренебрежения со стороны других людей. Вы можете разработать стратегии защиты без необходимости удалаться. Научившись больше взаимодействовать с людьми, вы откроете для себя богатство жизни, а ваша изолированность от всего мира уменьшится. Вы увидите, что ощущение собственного «я» у вас усилится, вы станете более мотивированы, яснее будете видеть, где и как хотите потратить энергию. И дело будет того стоить.

Советы по установке личных параметров

Установить параметры несложно, тут всего лишь требуется некоторая практика. Трудность состоит в том, чтобы научиться устанавливать сигнальный счётчик достаточно высоко, чтобы вы могли очертить надлежащие границы — не слишком жёсткие, не слишком свободные. Ниже приведены некоторые советы, которые помогут вам установить для себя новые параметры.

Совет 1. Может быть, может быть

Вместо того, чтобы реагировать на мир установкой слишком мягких (гибких) или слишком жёстких (негибких) параметров, интровертам лучше всего функционировать так, будто они окружены неким защитным слоем, который может становиться то непромокаемым, то промокаемым, в зависимости от ситуации. Так работает кожа — её поры что-то пропускают, а что-то задерживают.

Один из способов сделать параметры более гибкими — расширить степень допущений. Возьмем Сьюзен Патрон — она работает в детской библиотеке и является автором множества книг, одна из которых — прелестная детская книжка «Может быть, да, может быть, нет, может быть, может быть». Будучи интровертом, она прекрасно понимает смысл «может быть, может быть» в нашей жизни. Я слышала, как она рассказывала о потребности удалиться в их с мужем маленький домик в пустыне. Там она может спокойно подумать о своих делах. В книге Сьюзен поручает старшей сестре работу — расширять каждую ситуацию до появления новых возможностей с помощью слов: «Может быть». «Может быть» означает, что мир не состоит только из чёрного и белого — он содержит множество оттенков.

Интроверты часто считают, что им следует принимать решения так же, как это делают экстраверты, не задаваясь вопросом о своих ощущениях и основываясь только на собственных мыслях и импульсах. Но разнообразные «может быть» расширяют мир и при принятии решений открывают множество направлений, взглядов, вариантов. Другим ценным преимуществом «может быть» является то, что, произнося эти слова, интроверты получают время помедлить с реакцией на какое-то событие. Всем интровертам трудно принимать мгновенные решения. Как правило, мы не способны это делать (потому что слишком перегружены), и нам не следует это делать (поскольку нам нужно всё тщательно обдумывать по причине длинного

мозгового пути). То, что кажется очевидным экстравертам, например, где быстро перекусить, может показаться монументальной проблемой уставшему интроверту с замороженной головой. Интровертам необходимо иметь перед собой много разнообразных «может быть».

Помню, когда я была подростком, мы с подружкой что-то планировали по телефону, и она сказала: «Дай мне подумать, я тебе перезвоню». Я очень удивилась. Надо же, оказывается, это нормально — подумать о чём-то и потом вернуться к этому. Меня поразил такой подход, ведь у меня часто не было ясного представления о своих желаниях. Мысли мои рассеивались, мне не хватало времени на обдумывание, и вообще я с трудом могла думать, когда находилась среди других людей. Иногда у меня в один день было несколько мероприятий. Рекорд занятости я поставила, когда запланировала три обеда на один вечер.

Мне было легче планировать своё время в одиночестве, когда спадало возбуждение и можно было спокойно подумать о том, что мне удобно.

Очень сильное средство — сказать «да». Если вы чего-то хотите, скажите «да». Не менее сильное средство — сказать «нет». Если вы не хотите чего-то, скажите «нет». Если вы хотите обдумать ответ, скажите «может быть».

Совет 2. «Ответ неясен, попробуйте ещё раз» (Магический 8-частный шар)

В младшей школе у нас была игрушка: чёрный, размером с грейпфрут, волшебный восьмичастный шар. У меня есть один такой в кабинете. Вы задаёте ему вопрос. Затем переворачиваете его, и в видовом круге на дне шара всплывает треугольничек с ответом. Если шар в экстравертном настроении, ответ был: «Да», «Нет» или «Без сомнения». Иногда шар отвечал более интровертным образом: «Невозможно сейчас ничего предсказать. Сосредоточьтесь и спросите ещё раз». Или «Лучше сейчас вам этого не говорить».

Однажды мне пришло в голову, что процесс восстановления слов у меня в голове похож на гадание на магическом шаре. Я чувствовала себя так, как будто ждала, чтобы всплыл треугольник с ответом. И чем беспокойнее я становилась, опасаясь, что слова вообще не придут мне в голову, тем дольше приходилось ждать ответа. С тех пор я поняла, как важно сохранять терпение. Я почти физически чувствую, когда слова всплывают из глубин моего сознания, перед тем как выскочить на поверхность. Моему мозгу нужно время, чтобы выхватить нужные

слова и подсоединить их к информации, которую он переваривает. Теперь я могу расслабиться. Потренируйтесь с паузами и ожиданием, и слова появятся. Научитесь доверять своему мозгу. Тогда вы сможете установить параметры.

Совет 3. Ночное «обжорство»

Большинство интровертов воспринимает много информации и обрабатывает её на разнообразных уровнях перед выступлением или принятием решения.

Часто они предпочитают подождать до утра, перед тем как взять на себя ответственность или какие-то обязательства. Теперь мы знаем, почему это происходит. Основной нейромедиатор интровертов, ацетилхолин, — это нейромедиатор, который помогает им отправлять информацию на хранение в долгосрочную память во время фазы быстрого сна. Поскольку интроверты чаще задействуют долгосрочную память, чем экстраверты, им нужно «выспаться на решении», чтобы воспользоваться теми преимуществами, которые предоставляет подобный способ обработки информации.

Дайте себе время и пространство

- Дайте себе подумать о вариантах — их почти всегда больше, чем два.
- Скажите людям: «Звучит неплохо, разрешите мне подумать минутку» или «Меня беспокоит...».
- Не беспокойтесь по поводу смешанных чувств — это признак душевного здоровья.
- Дайте себе «выспаться на решении»: интровертные мозги объедаются по ночам.
- Дайте ответу всплыть на дне вашего «магического шара».
- Не поддавайтесь на давление со стороны экстравертов, которые побуждают вас дать ответ немедленно.
- Доверяйте своему мозгу.

Я слышала, как брали интервью у кинорежиссёра Майка Николса, и он как раз рассказывал об этом бессознательном процессе. Он сказал, что научился спать на идеях, и называл это «хорошим видом лени».

Мы часто подвергаемся давлению со стороны экстравертов, которые хотят, чтобы мы ответили быстро. Не попадайтесь в эту ловушку. Тренируйтесь спать на идеях, проектах и всём том, что требует сложного обдумывания. Если мне надо принять решение, я напоминаю себе — все «за» и «против» обязательно выявятся к утру.

Иногда я представляю, как просыпаюсь от громкого хруста — мой мозг работает над особенно трудным вопросом.

Совет 4. Попробуйте сказать «да»

Как я уже сказала, жёсткие параметры обычно развиваются в раннем детстве как ответная реакция на ощущение, что быть интровертом не совсем нормально. Ненормально на минутку задуматься, успокаивая перевозбуждённые чувства, перед тем как принять решение. Люди, чья первая реакцией — сказать «нет», вероятно, в детстве чувствовали, что в их личность постоянно вторгаются, или быстро ощущали перегруженность. В результате у них развилась привычка отвечать отрицательно, не думая, просто защищая себя. Они провели глубокую линию в песке и никогда не пересекают её. Но всегда отвечать отрицательно — значит создать пропасть между собой и другими. Тренируйтесь говорить «да». Не отказывайтесь от привычки говорить «нет», но в некоторых случаях бросайте «да». Одно из преимуществ быть взрослым состоит в том, что мы можем быть «внутренниками» и говорить «да» большему количеству возможностей. Мы можем принять больше, не чувствуя боли, стыда или порицания. Мы можем говорить громко, если кто-то задевает наши чувства. Если кто-то стыдит нас, мы можем сказать: «Вероятно, вам трудно понять, но мне нужна пара минут, чтобы принять решение». На навязчивых людей мы можем реагировать прямо: «Эй, послушайте, вы стоите на моей ноге». «Нет» — не единственный способ сохранить безопасность. «Да» открывает двери и приглашает в вашу жизнь множество хороших вещей.

Если вы хотите отучиться сразу говорить «нет» — понаблюдайте за собой в течение недели и посмотрите, действительно ли слово «нет» — ваш первый ответ на большинство вещей. Если это так, сделайте паузу, глубоко вдохните и проанализируйте свои чувства. Возможно, вы встревожены, испуганы или нервничаете. Ваша внутренняя пластинка опять заиграла «Не держи меня за оградой».

Не нужно от страха сразу перескакивать на автоматическое «нет». Напомните себе, что вы можете отложить на минуту решение и обдумать имеющиеся варианты. Впустите в явления и обстоятельства немного воздуха, сказав себе, что вполне можно произнести: «Дайте мне подумать об этом». (Тот, кто раздражается, если вы берёте несколько минут на обдумывание, как раз человек, которому вам следует сказать: «Нет».) Представьте, что будет, если вы скажете «да». Будет ли это действительно так ужасно? Попробуйте сказать «да»

несколько раз и посмотрите, что произойдет. Помните — вы всегда можете приспособить ситуацию к своим нуждам: «Я не могу встретиться с вами сразу после работы, но загляну к вам позднее». И не забывайте, всегда можно передумать и сказать «нет».

Совет 5. Попробуйте сказать «нет»

Как я уже говорила, в то время как одни из нас слишком быстро говорят «нет», другие обнаруживают, что с трудом в состоянии вообще произнести это слово.

Скажите «нет»

- Скажите «нет» мягко, но чётко, не извиняясь и не впадая в долгие объяснения причины отказа.
- Составляйте собственные планы реализации приоритетов: «Я бы с удовольствием, но мне нужно закончить эту статью».
- Выражайте признательность другому человеку: «Я очень признателен за приглашение. Вы так много делаете для больницы, но, к сожалению, в этот раз я не смогу. Спасибо, что вспомнили обо мне».
- Подумайте об ограничении объёма вашего «да», если вы должны дать позитивный ответ. «Я могу помочь с продажей выпечки, но у меня не получится заниматься телефонными звонками».
- Вы не обязаны принимать все хорошие предложения; будут и другие.
- Время от времени говорите «да» или «нет», не думая, без сожалений, особенно если речь идет о вопросах с незначительными последствиями. У-ух, вперёд!

Вырастая, мы учимся ассоциировать «нет» с конфликтом. А конфликт заставляет нас тревожиться, потому что от этого у нас усиливается ощущение перевозбуждённости. Поэтому мы избегаем слова «нет». Но, поскольку интроверту необходимо накапливать энергию, нам важно научиться произносить «нет». Мы должны тратить нашу ограниченную энергию на самое важное. Если не установить соответствующих границ, люди могут не понять, что им нужно принимать нас во внимание. Они просто переступят через нас.

Чтобы начать разрабатывать более жёсткие параметры, понаблюдайте в течение недели, действительно ли ваш первый ответ — «да». Сделайте паузу, глубоко вдохните воздух. Спросите себя, чего вы *на самом деле* хотите. Обратите внимание, чувствуете ли вы страх. Вами завладевает страх и толкает к автоматическому «да»? Вы,

возможно, ощущаете неуверенность и давление необходимости дать ответ немедленно. Подумайте, перед тем как ответить. Напомните себе, что брать время на размышление — нормально, как и ответить: «Я пока не уверен». Подумайте, чего в действительности от вас хотят. Подумайте, каков будет эффект вашего отказа. Скажите «нет» несколько раз и посмотрите, что произойдет. Нормальные люди не покинут вас. А если покинут, говорите «нет» ещё чаще.

После того как вы понаблюдаете за схемой своего поведения в течение примерно недели, вы заметно продвинетесь вперёд, и советы вам будут уже не нужны. Потренируйтесь использовать стратегии, приведённые выше в рамке. Они вам помогут, когда нужно будет дать ответ.

Почему вам нужна особая техника

*Первейшая обязанность
человеческого существа —
пожать руку самому себе.*

Генри Уинклер

Джан Блэк и Грег Эннс в своей книге «Лучшие границы» утверждают, что «путь к правильному установлению границ — это естественный процесс, который начинается с осознания ценности самого себя, и далее следует к распоряжению собственной жизнью и её защитой». Установка собственных параметров означает осознание, кого и что впускать в свою жизнь, а кого и что держать подальше. Это процесс сознательного просеивания и сортировки. Интровертам необходима их частная жизнь и ограждающие её тут и там заборы.

Чем больше вы способны ценить собственную интровертность и получать от неё удовольствие, тем быстрее вы перейдете к принятию и пониманию самого себя и к дальнейшему росту и развитию. Если вы почувствуете, что, будучи интровертом, вы компетентны и достойны любви, вы сможете установить собственные параметры.

Вы — уникальная личность. Не существует другого такого набора генов, как у вас, и никогда не будет существовать. Неплохая мысль! Вы «одноразовый проект» самого себя. Обращайтесь с собой хорошо.

О чём поразмышлять

Помните, что существуют три «Л»:

1. Личный ритм.

- Примите собственные ограничения.
- Обращайте внимание на свои биоритмы.
- Разбивайте любую задачу на малюсенькие шаги.

2. Личные приоритеты.

- Отдавайте себе отчёт, что у вас есть выбор.
- Выбирайте то, что имеет для вас значение.
- Постоянно оценивайте, как сделанный вами выбор работает на вас.

3. Личные параметры.

- Защищайте своё интровертное «я».
- Установите параметры с помощью «нет», «да» и «может быть».
- Не торопитесь и подумайте, прежде чем принять решение.

Глава 9. Любите и лелейте свою природу.

*Но твоё одиночество будет тебе
поддержкой и домом, даже если
окажешься в неизвестных
обстоятельствах. Из него
исходят все твои пути.*

Райнер Мария Рильке

Активная деятельность и взаимодействие с огромным количеством людей высоко ценятся во многих обществах. Но у интровертов такой образ жизни не слишком хорошо получается. Когда мы пытаемся жить в таком ритме, мы растрачиваем энергию и в мгновение ока оказываемся полностью опустошёнными. Не имея способа восстановиться, мы теряем представление о своей особой природе и забываем проявлять о ней ту заботу, которую она требует. Соответственно, нам абсолютно необходимо для эффективного функционирования обеспечивать себе паузы, создавать возможности для одиночества, а также ту среду, в которой мы нуждаемся, чтобы восстановиться. В противном случае жизнь станет для нас невыносимой.

Представьте, что вы пытаетесь завести машину, в которой нет бензина. Единственный способ заставить её ехать — это вылезти и толкать руками. Интроверты часто пытаются толкать себя по жизни. Именно поэтому они обычно жалуются на ощущение крайнего переутомления. В попытке зарядиться в духе экстравертов они нередко прибегают к гневу (он накачивает адреналин), беспокойству (усиливается сердцебиение, возрастают кровяное давление, сахар в крови и гормоны стресса), кофеину (стимулирует «систему полной скорости») или наркотикам (обычно кокаину и ему подобным, которые короткими рывками разгоняют систему). Если интроверты не поймут, что переоценивают свои возможности, то могут заболеть. Они даже не осознают, что функционируют на беспокойстве и адреналине, до тех пор, пока организм не откажет.

Взращивайте возможности, данные вам природой

*То, что лежит за нами и что
растопляется перед нами, — всего
лишь пылинки по сравнению с тем,
что залегает внутри нас.*

Ральф Уолдо Эмерсон

Лелеять себя — значит проявлять по отношению к себе ту особую личную заботу, в которой вы нуждаетесь. В книге «Ботаника желаний» Майкл Поллан говорит: «Тюльпан — интроверт среди цветов». Тюльпаны — «приспособленцы», это означает, что они цветут всё лучше с каждым годом. Но цвести они будут только в том случае, если им предоставлена возможность находиться определённый период в спячке, чтобы восстановиться. Им также нужны солнечный свет, вода и удобрения. Они должны быть посажены на нужной глубине и не вверх ногами! В этой главе я расскажу об особых условиях, необходимых вам, чтобы расцвести.

Подобно природе элегантного тюльпана, ваша природа парадоксальна. Здесь нечего стыдиться. Если тюльпанам созданы правильные условия, они будут очень выносливы и цветут дольше, чем многие другие цветы. Но они не будут цвести вообще, если условия, в которых они растут, недостаточно им подходят. Интроверты в этом подобны тюльпанам.

Почему наша природа требует особых условий? Как я уже говорила в главе 3, физиология интровертов связана с отдыхом нервной системы, «системы торможения», и процессом переваривания ею информации. Поэтому каждая частица организма старается сохранять свои ресурсы. Мы созданы для созерцания и спячки. Наш мозг выстреливает меньше «доз счастья». Движение конечностей также требует от нас большей осознанности. Мы обладаем склонностью к низкому уровню сахара в крови, пониженному кровяному давлению, поверхностному дыханию, проблемам со сном, головным болям из-за напряжения, а также время от времени мы чувствуем себя опустошёнными.

Поскольку мы обладаем меньшей физической энергией, нам необходимо знать, как периодически наполнять резервуары горючим с высоким октановым числом. Кроме того, мы должны подзаряжать батареи накоплением энергии. Один из основных способов это сделать

— успокоить внешнее возбуждение и обеспечить себе время бездействия. Однако многие интроверты до такой степени стыдятся уединённой, сдержанной стороны своей натуры, что не позволяют себе отвести время для разработки эффективных восстановительных приёмов. Пора это менять!

Беда в Ривер-Сити

*В Ривер-Сити беда: она
начинается с Б и рифмуется с П.*

Профессор Харолд Хилл

В мюзикле «Музыкальный человек», поставленном в начале девяностых годов двадцатого века, профессор Харолд Хилл убеждает жителей города купить форму и музыкальные инструменты, чтобы дети могли играть в оркестре, объясняя, что в Ривер-Сити беда. И что же это за подлая беда? У детей слишком много свободного времени. А праздношатание не доведет мальчиков и девочек до добра.

Сегодня убеждение, что праздность — это хорошая почва для козней дьявола, и поэтому необходимо занимать детей, развито в обществе ещё сильнее, чем во времена «Музыкального человека». Однако интровертам время для размышлений нужно не просто ради удовольствия, оно им физически необходимо. Более того, как сказал Энтони Сторр в своей книге «Одиночество»: «Способность оставаться в одиночестве — это также аспект эмоциональной зрелости». То самое качество, которое вызывало тревогу и считалось недостатком, на самом деле — признак психологического здоровья.

Управление энергией

Энергия — это топливо, которое мы используем для обеспечения бесперебойного течения жизни. Самые последние исследования предоставляют ценные сведения о том, как нам поддерживать оптимальный уровень горючего. И первый шаг к овладению энергией — научиться понимать, как и почему она прибывает и убывает.

Когда я говорю об энергии, что я на самом деле имею в виду? Энергия — это всё, что нас окружает. Она, как правило, не видна, но именно она влияет на ход вещей. Все живые существа требуют постоянного расхода энергии. Ничто не может жить, двигаться,

производить работу или изменяться без энергии. Энергия является нам во многих видах. Она бывает кинетической, электрической, тепловой, звуковой, световой и ядерной. Мы не можем потрогать её руками, но можем почувствовать энергию солнца, когда оно согревает нас, наслаждаться его светом, мы можем услышать мощь энергии в вое ветра или грохоте водопада. Когда мы устали и голодны, мы можем почувствовать, как энергия и выносливость возвращаются к нам после хорошего обеда.

Термодинамика — это отрасль физики, которая занимается энергией. Первый закон термодинамики гласит, что энергия может трансформироваться, но не исчезает и не возникает из ничего. Второй закон заключается в том, что, когда мы используем или трансформируем энергию (именуемую «свободной энергией»), она становится дезорганизованной (это явление называется энтропией), и мы не можем снова использовать её, до тех пор, пока она вновь не организуется. Это непрерывный цикл. В результате энергия постоянно изменяется от состояния свободной энергии до энтропии и обратно. Экстраверты обращают дезорганизованную энергию в свободную путём выхода в мир и пребывания там. Оставаясь на месте, интроверты трансформируют дезорганизованную энергию в свободную (когда вы ощущаете какой-либо из симптомов, перечисленных в рамке «Энергетический кризис», это признак того, что ваша энергия дезорганизована, — вы чувствуете, будто статическое электричество проходит через мозг и тело).

Энергетический кризис

Достаточно ли вы выделяете себе времени покоя? Когда энергетические резервы близки к нулю, вы можете почувствовать трудности со сном или едой; часто простужаетесь, нередко головные боли, боли в спине, возникает аллергия. Вы также можете ощущать признаки и симптомы, перечисленные ниже. Эти красные лампочки говорят о том, что вы находитесь в состоянии энергетического кризиса. Если вы отдаёте себе отчёт в одном из перечисленных ниже ощущений, вам необходимо выделить время, чтобы восстановиться.

- Вы беспокойны, возбуждены, раздражительны и придирчивы.
- Не в состоянии думать, сосредоточиться или принимать решения.
- Находитесь в состоянии смятения, как будто перескакиваете с одного предмета на другой, не разбирая где что.

- Чувствуете себя в ловушке, спрашиваете себя, в чём смысл вашей жизни.
- Чувствуете опустошение, усталость, вам кажется, что вас затюкали, что вы выдохлись.
- Чувствуете, что не принадлежите самому себе.

Природа предоставила людям множество способов превращать рассеянную энергию в действующую. Мы можем делать упражнения, кормить себя полезными продуктами, прислушиваться к нашим пяти органам чувств, заниматься медитацией и йогой, посещать сеансы массажа, взять отпуск и создать такую окружающую нас среду, которая служила бы восстановительным целям. Мы можем соединиться с семьей и друзьями, сосредоточиться на нашей жизненной цели и обрести мир в нашем разуме посредством религии или духовности. Природа предоставляет нам целый набор способов позаботиться о себе.

Восполнение энергетических запасов

Энергия существует во многих формах: ментальная энергия, бодрая, целительная, спокойная энергия, жизненная, активная, любящая, чувственная, творческая — вы можете сами продолжить список. И хотя все мы пользуемся разными видами энергии, «внутренникам» следует возвращать в себе два из них: спокойную и бодрую энергии. Спокойная энергия позволяет мозгу, находящемуся в активном состоянии, успокоиться, пока мы соберёмся с мыслями и чувствами. Бодрая энергия помогает, когда мы устали или перегружены.

Успокаивайтесь с помощью перерывов

*Лучшее средство против
вспыльчивости — долгая прогулка.*

Жаклин Шифф

Генетические исследования показали, что интроверты восстанавливаются дольше экстравертов, когда ресурсы у них исчерпаны. Причина? Рецепторы на конце нервных волокон у интровертов медленнее поглощают нейромедиаторы. Иными словами,

интровертам требуется больше времени, чтобы почувствовать себя отдохнувшими.

Будучи интровертом, вы можете избежать полного истощения ресурсов, если встроите в свой образ жизни перерывы — даже если вы не чувствуете необходимости в них на данный момент времени. Встраивайте перерывы и короткий сон в свой график. Возьмите ручку и красным или зелёным напишите слово «Перерыв», дальше проставьте время: каждые два часа по пятнадцать минут. Придерживайтесь расписания, делайте перерывы в течение недели или двух, и посмотрите, как будете себя чувствовать.

Боремся с нервным срывом

Пятнадцатиминутный перерыв: несколько советов.

- Закройте глаза, расслабьте тело, думайте о пляже, озере или ветре, свистящем в высоких соснах.
- Совершите короткую прогулку.
- Потянитесь и зевните; вздремните.
- Выпейте чашку чая или стакан воды, добавив туда несколько капель лимонного сока.
- Смотрите перед собой, ни о чем не думая.
- Напрягите мышцы, затем расслабьте их; почувствуйте разницу состояний.
- Вытяните ноги и положите прохладную или теплую тряпку на лоб.
- Подумайте о том, что заставляет вас улыбаться (для меня это все, что связано с моими внуками).
- Зайдите на какой-нибудь смешной сайт в Интернете.
- Поиграйте в компьютерную игру, займитесь разгадыванием кроссворда, полистайте журнал, почитайте книжку комиксов, просмотрите рекламную брошюру турфирмы.
- Черкните несколько строк в дневнике.
- Поиграйте с какой-нибудь игрушкой ваших детей.

Тридцатиминутный перерыв.

- Поспите.
- Погуляйте.
- Прочитайте статью в журнале.
- Закажите что-нибудь по каталогу.
- Идите на работу по живописному маршруту.
- Придумайте сюрприз для вашего ребёнка или партнёра.
- Понаблюдайте за давним приятелем в Интернете.
- Вырвитесь за пределы обыденности и сделайте что-нибудь необычным образом (например, я, по примеру Мэри Поппинс, ем десерт в начале обеда).

Двухчасовой перерыв.

- Посетите книжный магазин и исследуйте секцию, в которую раньше не заглядывали.
- Насладитесь книгой и полдником в живописном месте.
- Посетите музей или памятник истории.
- Помечтайте вволю в парке, в саду или на лужайке.
- Прогуляйтесь, полюбуйте закатом.
- Побудьте вместе с партнёром: сделайте друг другу массаж.
- Расслабьтесь под приятную музыку с увлажняющей маской на лице.
- Испеките печенье для ваших коллег или одноклассников вашего ребёнка.
- Поразгадывайте головоломку.
- Распланируйте грядущий отпуск.
- Просмотрите старые фотографии или семейные видеозаписи.
- Посадите цветы, чтобы, когда они вырастут, ими можно было бы любоваться из окна.
- Сыграйте партию в гольф.
- Запустите воздушного змея.

Интроверт Тед, режиссёр мультипликационных фильмов, которого я интервьюировала, сказал: «Раньше я ждал, пока приду в полное изнеможение, и только тогда устраивал себе перерыв в делах. И никогда, по-моему, не мог восстановиться полностью. Теперь я встраиваю короткие перерывы в свой график и не выматываюсь до потери сознания, как бывало раньше».

Перерывы — лучшее средство обеспечить себя спокойной или бодрой энергией, если вы знаете, как их правильно делать. Просмотрите советы выше («Боремся с нервным срывом»).

Мини-отпуск

По причине свойственного интровертам более медленного ритма жизни, они нередко считают, что делают недостаточно, и в результате не позволяют себе больше одного короткого перерыва. Когда я предлагаю клиентам отвести один день в неделю для полного отдыха в постели, в пижаме, не делая ничего, только читая, просматривая глупые передачи по телевизору и потягиваясь, они обычно скептически смотрят на меня и говорят: «Хорошо ли это — оставаться в постели *целый день?*» Если же они пробуют и не ощущают себя при этом виноватыми, то часто удивляются, насколько лучше им становится.

Очень хорошо также заряжает кардинальная перемена занятия. Например, можно:

- Взять напрокат три старых фильма и посмотреть их с перерывами на прогулки.
- Посетить музыкальный фестиваль, который продолжается целый день.
- Отправиться на один день в санаторий, где пройти полный курс процедур.
- Поехать на поезде в другой город, пообедать там и вернуться на поезде обратно.
- Провести целый день с одним-двумя друзьями и предаться воспоминаниям.
- Провести ночь в отеле в городе, где вы живёте.
- Поехать на велосипеде туда, где растут дикие цветы, устроить пикник и запечатлеть всё на пленке.
- Совершить длинную поездку на машине, подпевая вашей любимой музыке.

Важность дыхания

Целый день вы вдыхаете и выдыхаете воздух, но, держу пари, даже не замечаете, что дышите дни, недели, месяцы. Кислород — основополагающий элемент жизни. Он поднимает уровень энергии, доставляя мышцам жизненно важные вещества, держит в ясности ваш ум и сообщает вам чувство благополучия. Кислород требуется каждой клеточке организма. Когда вы дышите, кислород поступает в организм, а углекислый газ выходит из него. Если долго задерживать дыхание, уровень кислорода падает, а углекислого газа — возрастает, кислотность в крови увеличивается, что приводит к тяжести в голове, ощущению одурманенности и росту беспокойства.

Оставайтесь на солнце

Хотите верьте, хотите нет, но учёные обнаружили, что на весь наш день влияет то, как мы встаём утром с постели. В идеале, мы крепко спим всю ночь, а ближе к утру сон у нас становится более лёгким. Если мы просыпаемся от трезвона будильника, накачиваем себя кофеином и носимся по дому, перед тем как выскочить за дверь, мы обрекаем организм на напряжение в

течение целого дня. Если же мы легко вступаем в утро, наш организм обеспечен большим количеством энергии и испытывает меньшее напряжение. Попробуйте поступать несколько дней по утрам так, как описано ниже, и посмотрите, как вы будете себя чувствовать.

- Поставьте будильник достаточно рано, чтобы иметь утром немного времени для себя.
- Просыпайтесь под приятную музыку по радио.
- Сядьте, потом неторопливо выскользните из постели.
- Посмотрите в окно, в ту сторону, где самый приятный вид, подышите на свету.
- Пять минут делайте лёгкие растяжки.

Обратите внимание, не критикуя себя, как вы обычно дышите. Поверхностно или глубоко? (Интроверты часто дышат поверхностно, поскольку находятся под воздействием «системы торможения», которая замедляет дыхание.) Вдохи и выдохи у вас ровные, или вы вдыхаете больше воздуха, чем выдыхаете? Поднимается у вас при дыхании грудная клетка? Вы задерживаете дыхание? Часто ли вы вздыхаете?

Здоровое, глубокое дыхание исходит из брюшной полости (сразу же из-под пупка), а не из лёгких. Используйте возросшее осознание дыхательного процесса и попробуйте выполнить следующие упражнения, чтобы посмотреть, почувствуете ли вы себя энергичнее. Найдите подходящее место, чтобы лечь на ковёр или мат. Положите под голову сложенное полотенце, а под колени — подушку. Положите одну руку на живот, а другую на грудную клетку выше грудины. Теперь начните глубоко дышать. Которая рука выше поднимается и опускается? Выше должна подниматься рука, лежащая на животе.

Постепенно, с практикой, вы научитесь дышать глубоко животом и будете делать это автоматически. Вдыхая, надувайте живот. Выдыхая, толкайте желудок вниз. Представьте, что живот у вас — это воздушный шар, который то увеличивается, то сжимается по мере того, как вы вдыхаете и выдыхаете. Вдыхайте и выдыхайте ритмично через нос. Сначала это будет немного непривычно, но постепенно вы научитесь дышать животом. Переключение с простого наполнения лёгких воздухом к дыханию животом увеличит заряд энергии и спокойствие. Организм отблагодарит вас за это.

В любое время дня вы можете увеличить бдительную энергию с помощью следующего короткого упражнения на углубленное дыхание. Закройте глаза. Вдохните воздух через нос и задержите дыхание до

счета «четыре». Выдохните через рот, считая до шести. Повторите упражнение несколько раз. Обратите внимание, как чувствует себя ваш организм.

Пространство безмятежности

*Ваше священное пространство
там, где вы вновь и вновь
обнаруживаете себя.*

Джозеф Кэмпбелл

Мне часто приходилось читать, что интроверты не осознают того, что их окружает. Я думаю, что дело обстоит как раз наоборот. Большинство из них остро осознают всё, что есть вокруг, и поэтому автоматически сосредотачиваются только на нескольких специфических вещах, которые и помогают им снизить чувство возбуждения. Чтобы осмыслить всю ту информацию, которую интроверты усваивают в течение дня, им необходим мир и покой. В противном случае они просто не смогут думать. Представьте, что вы пытаетесь решить, куда поехать в отпуск, стоя на пересечении двух проспектов в час пик. Шум пронесшихся мимо машин, лихорадочное движение пешеходов, обстановка перевозбуждения не дадут вам сосредоточиться. Вы не можете обрабатывать информацию, если перевозбуждены. Одна из моих клиенток называет это состояние «белым шумом» в голове. В этом случае отсутствует чёткое восприятие.

Чем более вы интровертны, тем в большей степени вы нуждаетесь в безмятежности окружающей обстановки для обработки раздражителей и восстановления энергии. Почему время для обработки информации так важно? Потому что без этого вы окажетесь перегруженными информацией. Новый импульс накладывается на старый, и вдруг оказывается, что порог восприятия достигнут, и вы закрываетесь. Наступает сбой, короткое замыкание и отключение.

Многие неправильно интерпретируют этот феномен. Разрешите объяснить. Я работала со многими интровертами, которые не считали себя слишком умными. Как ни парадоксально, примерно шестьдесят процентов интеллектуально одаренных людей — интроверты. Их настоящая проблема состоит в том, что на протяжении всей своей жизни они пребывают в перегруженном состоянии. Они думают, что в

голове у них нет «ничего», а на самом деле в голове «слишком много». Однако, если они не осознают необходимости дать себе время, чтобы просеять, отсортировать и подумать над поступившей информацией, они будут считать, что не могут думать вообще. Или, что ещё хуже, будут думать, что голова у них пустая.

Почему это происходит? Представьте, что ваш интровертный мозг — это мощный банковский компьютер. Целый день он загружает огромное количество цифр по депозитам, делает вычеты, обрабатывает различные сделки тысяч клиентов, переносит данные из одного места в другое, сохраняет новую информацию. Вечером банковские служащие обрабатывают все сделки с помощью операции, которая называется «пакетная обработка данных» (вот почему ваш новый депозит отразится на вашем банковском счете не ранее следующего дня). А утром — готово! Депозит зачислен на ваш счёт (будем надеяться).

Что произойдёт, если банковский компьютер не работал вечером? С утра он перегружился и завис. Данные по счетам будут отражены неправильно, остаток на вашем счёте будет либо слишком большим, либо слишком маленьким. Вся информация лишена смысла. То же происходит и с людьми. Если у вас не будет времени на обработку раздражителей, вы перегрузитесь и «зависнете». Появится ощущение расплывчатости информации или пустоты в голове.

«Внутренникам» нужно время, когда их не прерывают, и пространство, в которое не вторгаются, чтобы отсортировать мысли и чувства, подумать обо всех «за» и «против» того или иного явления. Только во время размышлений они могут решить для себя, что на самом деле думают по поводу той или иной ситуации, и обработать информацию, которую бессознательно восприняли. «Эта идея просто всплыла у меня в голове», — говорят мне клиенты после того, как научатся давать себе больше времени для бездействия.

Когда обработка закончилась, некоторым интровертам нравится поговорить о своих мыслях и чувствах с кем-то, кто умеет хорошо слушать. Возможно, им даже не нужна ответная реакция. А если они хотят получить какой-то ответ, то часто для того, чтобы обобщить изложенное. В этом случае они могут оценить и прояснить собственный мыслительный процесс. Они начинают доверять тому, что считают полезной идеей и творческим решением проблемы. Доверять происходящему в голове мыслительному процессу очень важно.

Отведите себе укромный уголок, прогрызите маленькую щёлку

Когда интроверты проводят слишком много времени с другими людьми, они могут ощущать себя опустошёнными только из-за одного физического присутствия посторонних. Они могут почувствовать себя усталыми в толпе, даже ни с кем особенно не разговаривая. Личное физическое пространство даёт им простор, необходимый для перегруппировки. Большинству интровертов нужно личное пространство, поскольку они территориальные существа. Им нужно реальное место, которое они могут назвать своим. Это даёт им ощущение контроля собственной энергии.

Необходимо, чтобы место для восстановления было безопасным и удобным, в него не должно быть доступа толпе, неожиданным вторжениям, громкому шуму и притязаниям со стороны других людей. Если оно не защищено и не удобно, оно будет отбирать энергию, а не давать её.

Представьте мысленно, какого рода пространство будет для вас уютным и ласковым. Какого рода окружение вам нужно, чтобы предаться размышлениям, обдумать проблему, пробудить фантазию, посмаковать воспоминания? Моей клиентке Эмме нравится бродить без цели по дому, прикрепляя на стены засохшие листья папоротника, переставляя безделушки и радуясь приглушенным тонам ковриков на полированном дереве пола. Когда вы расслабляетесь, вы уменьшаете внешнее возбуждение и заполняете энергетические резервуары.

Ещё одна моя клиентка предпочитает пополнять запасы энергии, устроившись под грудой взбитых перьевых подушек и погрузившись в готический роман. У моего клиента Дэвида — семья: четверо детей и *экстра*-экстравертная жена. «Когда я удаляюсь в своей кабинет, который устроил в гараже, я могу часок побыть наедине с самим собой и тогда чувствую себя нормально», — говорит он. Моя подруга устроила маленький уголок дзен-буддизма на чердаке. Там она медитирует, окружённая подушками, свечами, картинками на тему дзен и восточными ароматами.

Вот несколько моментов, о которых вам имеет смысл подумать, когда вы будете создавать для себя уголок или щёлку, куда сможете заползти без боязни, что вам помешают.

- Хотите ли вы, чтобы это место было в доме или вне дома? Один из моих клиентов по-прежнему не может обойтись без домика в ветвях дерева. Многие любят полежать в гамаке или вытянуться

в шезлонге в тени раскидистого платана. Другие предпочитают удобную мебель с мягкими подушками и уютными пледами.

- Какой свет вам нравится, насколько яркий? Много естественного света? Свечи? Мягкий свет настольных ламп? Прохладные тени?
- Какие цвета усиливают у вас ощущение благополучия?
- Вам нужна полная тишина? Музыка? Звуки природы? Шум фонтана? Не забывайте про заглушки для ушей, исправную бытовую технику и наушники.
- Как насчет домашних животных (вы можете многому научиться у котов — они специалисты по восполнению энергии)?

Если вы не имеете возможности пользоваться роскошью отдельной комнаты, отведите себе уголок за ширмой, заставьте себя растениями или книжными полками. Отгородиться можно ковром, и это поможет вам ощутить себя в изолированном пространстве.

Когда моя клиентка Рошель была в пятом классе, она разгородила спальню, которую делила с сестрой, повесив шелковое покрывало. Так она попыталась создать себе отдельную комнату. В средней школе, занимаясь поисками личного пространства, она перебралась в закуток при столовой. Ей приходилось, входя, сразу бросаться на кровать (поскольку места в закутке только для кровати и хватало), но это был её уголок. Другая моя клиентка устроила себе уголок для чтения в чулане.

Помните, что в разное время вам может понадобится разное по типу пространство. Если вы провели слишком много времени вне дома, вам, возможно, понадобится ощущение огромных просторов, но в другое время, однако, вы, может быть, предпочтёте уютно устроиться у камина. Есть много вариантов личного пространства в этом мире.

Я часто предлагаю клиентам, когда им кажется, что мир наваливается на них, чтобы они представили, будто их окружает пузырь или силовое поле. Ощущение защиты от внешнего возбуждения необыкновенно сильно поднимает уровень энергии.

Свет и температура воздуха

Интроверты, по-видимому, особенно чувствительны к флуктуациям температуры и сменам светлого и тёмного времени суток. Наш организм часто с большим трудом, чем организм экстравертов, способен включиться утром (снова наша «система торможения»). Нам

нужен естественный свет, особенно яркий утренний свет, чтобы проснуться. Исследования, проведённые в Гарвардском университете, обнаружили связь между светом и состоянием бодрствования. Оказалось, что люди чувствуют себя более энергичными целый день, если утром сразу же после пробуждения их организм хотя бы в течение пятнадцати минут освещается ярким светом. Естественный свет жизненно необходим нам всем, но особенно интровертам, поскольку они функционируют на менее заряженной энергией части нервной системы. Естественный свет регулирует уровень гормоноподобного вещества, именуемого мелатонин, который оказывает мощное воздействие на настроение, сон и репродуктивную систему. Недостаточное количество света может вызвать избыточное накопление мелатонина, что приводит к депрессии и апатии. Такая ситуация может стать очень серьёзной в зимние месяцы и развиваться в заболевание под названием «сезонная эмоциональная депрессия» (СЭД).

Существуют способы, с помощью которых можно увеличить световое воздействие на организм. Дома или на работе сидите рядом с окном. Избегайте флуоресцентных ламп (самый неестественный из всех видов освещения). Устраивайте себе световые перерывы и с этой целью выходите на улицу. Если вы живёте в северных широтах, для освещения используйте лампы полного спектра или дублирующие дневной свет. Если на работе у вас только один источник света, принесите настольную лампу.

Вам, может быть, будет интересно узнать, что интроверты сильнее чувствуют прохладу и быстрее замерзают. Нормальная температура тела у них часто ниже средних 36,6 градусов. Их «система торможения» забирает кровь из конечностей, чтобы помочь внутренним органам переварить пищу, поэтому руки и ноги хуже снабжаются согревающей кровью. Если «внутренники» слишком сильно ощущают холод, им ещё сложнее заставить себя выйти из дому. В то же время, поскольку они могут не так сильно потеть, как экстраверты, — потоотделение является для человека основным способом регулировать перегрев, — они хуже функционируют и в жару. Все движения замедляются до предела, мыслительный процесс замирает.

«Внутренники» отличаются сравнительно небольшим температурным диапазоном, в котором они чувствуют себя комфортно. Чтобы обеспечить себе максимальную работоспособность, вам будет полезно:

- Одеваться слоями, чтобы можно было регулировать температуру.
- Носить с собой свитер или пиджак, даже если вы думаете, что он вам не пригодится.
- В карманах держать согреватели для рук.
- Надевать на тонкие носки более толстые, которые вы можете снять, после того как ноги согреются.
- Брать с собой на работу портативный обогреватель или тепловой вентилятор, чтобы поддерживать нужную вам температуру, и проветривать помещение, открывая окно каждый день хотя бы на несколько минут.

Нос знает лучше

В отличие от других органов чувств, ощущение запаха реализуется в мозгу очень быстро. Вам знакомо чувство, когда, положив в рот подушечку жевательной резинки, вы немедленно отмечаете, как воспоминания детства всплывают у вас в голове? Люди обладают мгновенной реакцией на запахи, потому что в мозгу они обрабатываются в непосредственной близости как от эмоционального центра, так и центра памяти.

Поскольку обоняние регистрируется на самых основных наших системах, оно оказывает воздействие на «систему торможения». Чувствуя приятный запах, мы делаем медленные, глубокие вдохи и таким образом получаем больше кислорода. Как мы уже видели, эти два процесса увеличивают у нас уровень энергии. Существуют доказательства, что запахи могут также улучшать способность сосредотачиваться и усваивать новую информацию. В одном исследовании людей поделили на две группы и каждую попросили заняться разгадыванием кроссворда. Одну группу далее попросили вдохнуть определённый запах, после чего обе группы снова занялись разгадыванием кроссворда. Группа, вдыхавшая запах, завершила работу на 30 процентов быстрее. В другом исследовании, посвящённом реакции на стресс, людям, обнаружившим признаки стресса, дали понюхать посыпанное пряностями яблоко. Приборы затем показали увеличение мозговых альфа-волн, что говорило об ослаблении настороженности.

За пределами Соединенных Штатов Америки ароматерапия применяется в сочетании с разнообразными медицинскими и не медицинскими способами лечения. В Великобритании, например, ароматерапия применяет лаванду при лечении бессонницы и жасмин, когда нужно снять тревожность. Там же было проведено исследование, результаты которого показали, что, когда соблюдающие диету люди вдыхали свой любимый запах, они легче сбрасывали вес! В Японии в ряде зданий, где располагались офисы, запах лимона распространяли через систему вентиляции и таким образом увеличивали продуктивность работы служащих.

Вы можете сами воспользоваться преимуществами ароматерапии, вдыхая запахи тех эссенций, на которые вы лучше всего реагируете. Капните пару капель в ванную, или в воду при приёме душа, или в крем при массаже, или во время процедуры маникюра. Надушите соответствующим запахом носовой платок и вдыхайте запах несколько раз в день. Можете также зажечь несколько ароматизированных свечей и дать их запаху распространиться по дому.

Освежающие и бодрящие ароматы

Освежающие:

- лаванда;
- роза;
- ромашка;
- герань;
- сандал;
- ваниль;
- свежескошенная трава.

Бодрящие:

- мята перечная;
- мята курчавая;
- цитрусы;
- эвкалипт;
- кипарис;
- розмарин;
- цветок апельсина.

Понаблюдайте за воздействием на вас различных духов, одеколонов, пряностей и пищевых продуктов, чтобы определить, какой эффект они производят на ваше настроение и ощущение бодрости. Когда найдёте самый эффективный, можете использовать его для создания соответствующего настроения. Программируйте свой нос, приучая его связывать запах с эмоцией. Например, каждый раз, когда

вы находитесь в расслабленном состоянии, нюхайте аромат мандарина. Вскоре каждый раз, когда вы будете ощущать запах мандарина, он создаст в вас ощущение расслабления.

Музыкальные моменты

*Музыка — это ваш собственный
опыт, ваши мысли, ваша
мудрость.*

Чарли Паркер

С древнейших времен музыка во всех культурах была мощнейшей силой, воздействие которой на настроение и эмоциональное состояние людей трудно переоценить. Исследования показывают, что немало людей считают, что музыка возбуждает сильнее, чем секс. В её власти зарядить нас энергией, помочь расслабиться или вдохновить на действия. Музыка воздействует на дыхание, кровяное давление, сокращение мышц желудка и гормональный уровень, что, в свою очередь, влияет на иммунную систему. Сердцебиение замедляется или ускоряется в такт музыке и может увеличить снабжение организма кислородом, изменить частоту мозговых волн (помните расслабляющие альфа-волны, о которых я упоминала ранее?).

Ряд экспериментов показал, что музыкальные предпочтения в исключительной степени зависят от характера, темперамента и склада ума. То, что действует успокаивающе на одного человека, может раздражать другого. Ваши вкусы и пристрастия в музыке могут меняться в разные дни и периоды жизни. Иногда джаз может расслаблять, а иногда раздражать. Самое пристальное внимание уделяйте вашим меняющимся реакциям на различные типы музыки. Отмечайте, чувствуете ли вы удовольствие или грусть в зависимости от того или иного музыкального жанра, заряжаетесь ли вы энергией или, наоборот, расслабляетесь. Если вы в печали, попытайтесь подобрать что-то, соответствующее вашему настроению. Постепенно переходите ко всё более подвижной музыке — чему-то религиозному, потом свингу, року, регги, музыке «нью эйдж», «балладам солдата», или диксиленд-джазу — и ощущайте, как мрачный настрой покидает вас.

Поскольку интроверты часто испытывают трудности с первым шагом, музыка может помочь им стронуться с места. Музыка также

помогает отойти в сторону и расслабиться. Она может отвлечь вас от неприятных голосов, жужжащих в голове, или от болезненных воспоминаний, поднять настроение. А когда вы расслабитесь, ваши внутренние энергетические запасы превратятся в готовое к употреблению топливо.

Выберите время, чтобы насладиться звуками природы. Её музыка освежает, обновляет и успокаивает. Я люблю послушать пластинку с записями звуков природы: бури в горах, дождя, раскатов грома. Прослушав их, я чувствую себя так, как будто заряжена электричеством. Или же вы можете повесить кормушку для птиц у себя за окном и слушать, как прилетевшие птицы чирикают, призывая сородичей. Шагая по берегу океана, гуляя в лесу или вокруг озера, сосредоточьтесь на чудесной музыке живой природы.

Исследования показывают, что мурлыканье мелодии, пение и посвистывание также могут заряжать энергией. Эти звуки улучшают настроение, проясняют сознание, уменьшают тревогу. Подумайте, что многие родители совершенно естественным образом напевают над кроваткой ребёнка. Пение увеличивает поступление кислорода и, по-видимому, влияет на нейромедиаторы, поэтому пойте, стоя под душем, или за рулем автомобиля, или, если вы серьёзно настроены, пойте в хоре. Почувствуйте, как легко вам делается на сердце, когда вы поёте. И не забудьте посвистывать. Это утраченное искусство — верните его, вытянув трубочкой губы и пропустив через них воздух. Держу пари, настроение у вас улучшится.

Прислушайтесь к языку своего тела

Настроение человека подобно симфонии, а серотонин в нём — палочка дирижёра.

Джеймс Стокард

Как мы уже видели, ацетилхолин, серотонин и дофамин — это нейромедиаторы, которые использует наш мозг для выполнения множества важных ментальных и физических функций. Поэтому жизненно необходимо, чтобы их поступление в мозг находилось на оптимальном уровне. Единственный способ, с помощью которого мы можем контролировать нейромедиаторы, помимо приёма лекарств, это постоянная забота о физическом здоровье. Наш мозг и

нейромедиаторы функционируют лучше или хуже в зависимости от питания, сна, уровня стресса и физических упражнений.

Питайтесь правильно

*Есть — это так по-человечески,
но переваривать — это
божественно.*

Чарльз Т. Коплэнд

По причине особой нервной организации пища у интровертов переваривается и всасывается быстро. Пища поступает, перерабатывается в энергию и используется в дело. Вот почему нам так трудно держать уровень глюкозы в крови на постоянном уровне. Регулярные частые приёмы пищи в течение дня обеспечивают нашему организму постоянное поступление питательных веществ, благодаря чему уровень сахара остаётся стабильным. Частое перекусывание предупреждает резкие перепады настроения и головные боли, а также сонливость. (Вспомните то состояние отупения, которое наступает у вас после обильных воскресных трапез.)

В книге «Чудо, которое называется "мозг"» Джин Карпер, автор с высокой репутацией, пишет: «Одно из самых потрясающих открытий, связанных с деятельностью мозга и с тем, как вы можете влиять на мышление и поведение с помощью пищи и минеральных добавок, основано на новых знаниях о деятельности системы нейромедиаторов». Далее она утверждает: «Радикальный вывод: тип нейромедиаторов, которые производят и выделяют нейроны, а также их конечное предназначение в функционировании мозга, в значительной степени зависят от того, что вы едите. Очевидно, что этот факт превращает пищу в мощнейший регулятор деятельности мозга». Думаю, есть смысл в выражении: «Вы — то, что вы едите».

Вот некоторые сведения о связи питания с нейромедиаторами.

Ацетилхолин — основной нейромедиатор интровертов. Он способствует усвоению новой информации, улучшает память и координацию движений, а также предохраняет клетки мозга против поражения болезнью Альцгеймера. Эстроген увеличивает производство ацетилхолина, поэтому во время менопаузы, когда уровень ацетилхолина падает в связи с потерей эстрогена, женщины начинают ощущать проблемы с памятью. Лучшие источники веществ, способствующих увеличению производства ацетилхолина: рыба

(лосось, сельдь, скумбрия, сардины и др.), яичные желтки (замечательный источник), ростки пшеницы, печень, мясо, молоко, сыр, брокколи, капуста, цветная капуста и лецитин.

Серотонин помогает нам успокоиться. Его основной строительный материал — аминокислота триптофан, которая производится благодаря потреблению углеводов. Углеводы — это сахара, они содержатся в таких пищевых продуктах, как крахмал, очищенные злаки, бобовые, овощи и многие виды фруктов. Углеводы существуют в двух формах: быстрые и медленные. Они влияют на уровень сахара в крови и выработку серотонина разными способами. Шоколадка «Милки Вэй» — это быстрый углевод. Он быстро распадается в организме, резко увеличивает уровень сахара в крови и выработку серотонина. Уровень энергии у вас резко поднимается и так же резко падает. Сразу после того как вы съедаете шоколадку, вы ощущаете резкий прилив энергии, а затем, примерно через час, чувствуете себя так, будто ваш интеллектуальный уровень опустился чуть ли не до нуля. Нежирный йогурт — углевод медленного действия, который распадается в организме медленно. Он увеличивает уровень сахара в крови и содержание серотонина медленно, наподобие капсулы замедленного действия. Потребление медленных углеводов в надлежащее время суток действует успокаивающе, потому что серотонин будет выделяться постепенно. Медленные углеводы хорошо есть вечером, потому что они снимают возбуждение и подготавливают вас ко сну.

Дофамин увеличивает бодрость, бдительность, благодаря этому нейромедиатору вы меньше чувствуете голод. Его строительный материал — аминокислота тирозин, которая выделяется организмом в кровь при потреблении белков. Протеин снабжает энергией мозг и быстро утоляет голод, поэтому разумнее всего есть белковые продукты в начале приёма пищи. Рыба, мясо, яйца, молочные продукты, арахисовое масло, некоторые виды бобовых, орехи — все эти продукты содержат белок. Белок бывает нежирный и жирный. Потребляйте небольшие количества нежирных видов белковых продуктов в течение всего дня, чтобы сохранять бодрость.

Пара слов о воде: *пейте её*. Каждой частице вашего организма для функционирования необходима вода. Тело человека на 69 процентов состоит из воды, все телесные соки в основе своей состоят из воды. Вы теряете воду на протяжении всего дня и, если организм обезвоживается, энергия у вас улетучивается. Поэтому постоянно пейте понемногу воды. Диетологи рекомендуют восемь стаканов в

течение дня. Организм отблагодарит вас, и все клетки тела будут «тугими и упругими».

Вздремните!

Уильям Демент, доктор медицины, доктор философии, председатель клиники расстройств сна Школы медицины в Стэнфордском университете, говорит: «Значительное число американцев, а может быть, и большинство, испытывает трудности функционирования в связи с хроническим недостатком сна». Недостаточный сон увеличивает раздражительность и приводит к ошибкам в деятельности, притупляет чувства, снижает концентрацию внимания. Что ещё более важно, в связи с общим недостатком сна укорачивается стадия быстрого сна, во время которой нам снятся сны. В стадии быстрого сна мы закладываем дневные впечатления в долгосрочную память. Если мы не будем достаточно спать, мы можем потерять этот важный аспект мозговой деятельности. И тогда страх, испытываемый многими интровертами по поводу того, что голова станет пустой, будет иметь реальное основание.

Одна из причин, по которой у интровертов могут быть трудности со сном, заключается в значительной активности их мозга. Приток крови в зоны возбуждения их мозга выше, чем у экстравертов, поэтому их постоянно бомбардируют разнообразные раздражители — как из внутреннего, так и из внешнего мира. Они не могут отключить разум, закрыться от окружающего их мира или успокоить внутренние голоса. Поэтому им часто бывает трудно выпустить пары, расслабиться и поспать те самые семь-восемь часов, которые, как утверждают специалисты, им необходимы.

Вот несколько советов, которые помогут вам отойти в объятия Морфея с большей лёгкостью:

- Интроверты, как правило, очень чувствительны к кофеину, поэтому ограничьте потребление кофе утренними часами.
- Повесьте жалюзи на окна спальни и пользуйтесь заглушками для ушей, чтобы не слышать шумов, когда вы спите.
- Уберите телевизор из спальни.
- Создайте себе приятный ритуал отхода ко сну, ложитесь спать и вставайте всегда в одно и то же время.
- Старайтесь, чтобы в спальне было прохладно.

- Если не можете заснуть, начните глубоко дышать, скажите себе, что вы помогаете своему организму, как это в действительности и есть.

Будьте в форме

Интроверты более склонны к сидячему образу жизни, чем экстраверты. Они не мотивированы двигаться так много, и большинство не любит физические упражнения. Однако очень важно найти способ оставаться в хорошем физическом состоянии. Одной из причин этого является необходимость усилить приток кислорода к мозгу. Чем больше кислорода поступает в мозг, тем лучше функционируют нейромедиаторы и память. Кроме того, само тело становится сильнее, выносливее и гибче, если мышцы слегка напряжены. И, наконец, физические упражнения укрепляют сердце и лёгкие, улучшают в целом силу организма, так что вы чувствуете себя энергичнее. По поводу физических упражнений могу предложить следующее: найти один или несколько видов физической активности, которые больше всего вам нравятся, и записать у себя в календаре, что в такой-то день у вас будет «свидание со спортом». А затем, как говорит слоган «Найк», «просто сделайте это». Я обнаружила, что некоторые «внутренники» получают удовольствие от групповых занятий, но большинство предпочитает индивидуальные виды спорта. Йога, растяжки, плавание, боевые искусства, умеренное поднятие тяжестей на тренажёрах, танцы, катание на коньках, велосипед или катание на алюминиевых скутерах с неоновыми колёсами — всё это полезно для здоровья. Мне нравится гулять и слушать через наушники литературное чтение. Мэнни, интровертный преподаватель английского языка, любит погулять с двумя щенками, Китсом и Шелли. Они похожи на два меховых комочка, когда несутся вдоль обочины наперегонки. Ещё один мой клиент предпочитает греблю, несколько других — гольф.

Не забывайте про ритм и регулярность. Лучше тренироваться три раза в неделю по тридцать минут, чем несколько часов раз в две недели. Важно придерживаться ритма, потому что бросить занятия спортом очень легко. К сожалению, именно это и происходит со многими людьми. Поскольку у большинства интровертов энергия от занятий спортом не поднимается так быстро, как у экстравертов, и они получают более слабые «дозы счастья» от ощущений, связанных с физической активностью, то, как только они выпали из графика,

вернуться в него для них может оказаться весьма затруднительно. Не забывайте, почему вы занимаетесь спортом: чтобы улучшить физическую форму и состояние ума. Когда закончите очередную тренировку, вознаградите себя — купите новую книгу, примите горячий душ, поиграйте в компьютерную игру, посмотрите фильм.

Друзья тоже нужны

Интроверты часто чувствуют себя изолированными от общества, и временами им становится одиноко. Как я уже объяснила, для этого существует много сложных физиологических и психологических причин. Однако на одно объяснение нельзя не обратить внимание: у многих из нас относительно узкий круг друзей. В отличие от экстравертов, для которых практически все люди — друзья, мы убеждены, что все отношения должны быть «глубокими» и «значимыми», чтобы их можно было назвать настоящими. Однако, воспринимая знакомых как друзей и принимая тот факт, что удовлетворяющие отношения могут быть как лёгкими, так и серьёзными, мы почувствуем, что мир — вполне дружелюбное место для существования. Друзья придают также вкус жизни, без них мы можем начать двигаться по одному и тому же старому маршруту.

Как добиться успеха в дружеских отношениях

- Объясните понятие интровертности вашим экстравертным друзьям: это помогает избежать обид. Объясните, что вам, возможно, понадобится позвонить им или послать электронное письмо, когда вы чувствуете себя полными энергии, и что они не должны воспринимать лично, если от вас в течение нескольких недель нет ни слуху ни духу.
- Объясните понятие интровертности вашим интровертным друзьям, потому что они могут ничего не знать о своём темпераменте.
- Планируйте ленч с другом по крайней мере раз в две недели.
- Приглашайте время от времени к себе кого-то из друзей, чётко оговаривая время.
- Избавляйтесь от так называемых «друзей», если они склонны проявлять негативные свойства характера.

И ещё по одной причине нужно иметь множество самых разных друзей — необходимость подстраховаться. Если один друг делается недоступен, уезжает или умирает, или если отношения прерываются,

мы остаёмся без достаточной эмоциональной поддержки. Это особенно верно, когда мы делаемся старше. Нам нужны люди, которые могут говорить о приятных или интересных нам вещах. Нам нужны люди, которые могут говорить часами обо всём или мало говорить. Нам нужны друзья, с которыми мы можем обсуждать книги, и друзья, с которыми мы можем делиться идеями; друзья, с которыми можно молчать; друзья, с которыми можно быть глупыми; друзья, с которыми можно делать разные вещи: путешествовать, ходить по магазинам, посмотреть фильм. Нам нужны друзья всех возрастов, от самых юных до самых старых. Нам нужны интровертные и экстравертные друзья. Нам нужны друзья, которые понимают интровертов.

Развивайте духовность

*Мы — не человеческие существа,
старающиеся быть духовными.
Мы — духовные существа,
старающиеся быть людьми.*

Жаклин Смол

Духовный рост очень важен для многих интровертов. Наш темперамент склоняет нас к миролюбию и честности, поэтому догматы многих религий отражают наши ценности. Кроме того, многие из нас хотят понять смысл жизни. Может статься, что наше восприятие мира окажется слишком сужено. Духовные убеждения помогают нам расширить кругозор и уравновесить внутренний мир с огромным миром человечества. Религия может уменьшить перегрузку, потому что даёт практические направления и советы, как наполнить жизнь смыслом. Чувство, что у нас есть больше возможностей, помогает снять любое ощущение угнетённости или безнадёжности и придать нам больше энергии. Часто духовные убеждения дают нам дополнительную возможность получать удовольствие от товарищества и общения в организованном окружении.

Духовные практики предлагают оптимизм, способы справиться с трудностями, ощущение мира и общее чувство благополучия. Если в настоящее время вы не оставляете места для каких-либо духовных или религиозных практик, но считаете, что вам стоит попробовать, или, если вы хотите поддержать и расширить пробуждающийся в вас интерес или углубить свою духовную жизнь, попробуйте следующее:

сходите в церковь или синагогу и подумайте о том, чтобы присоединиться к верующим. Каждое утро читайте что-нибудь религиозное или произносите короткую молитву каждый день, когда смотрите в окно. Вступите в церковный хор. Запишитесь на курсы мировых религий. Каждый день делайте что-то хорошее для кого-нибудь и никому об этом не говорите. Перед обедом складывайте перед собой ладони и читайте молитву. Прочитайте книгу М. Дж. Райана «Позиция благодарности» — она предлагает нам замечать маленькие чудеса жизни. Отмечайте особые моменты в вашей жизни, записывая каждый день в дневнике три вещи, за которые вы благодарны судьбе. Дарите подарки, покупайте игрушки для малышей во время праздников, станьте Большим Братом или Сестрой для кого-то или отправьте за свой счёт ребёнка из бедной семьи в летний лагерь. Это только несколько из бессчётного количества способов добровольно отдавать время, деньги и энергию. Прислушайтесь к себе, чтобы понять, чувствуете ли вы себя обогащённым этими делами.

Д-р Боб Арнот в своей книге «Биология успеха» говорит: «Научные исследования, а не байки, свидетельствуют, что молитва творит чудеса со здоровьем. Из трёхсот исследований духовности научными организациями Национальный институт исследований здоровья обнаружил, что 75 процентов свидетельствуют о том, что религия и молитва оказывают позитивное воздействие на здоровье». Если это один из аспектов вашей личности, который вы хотите развивать, чтобы наполнить резервы жизни, включите несколько духовных привычек в свою жизнь.

Сформулируйте цель

Все мы должны решить, каким образом мы ценны, а не насколько мы ценны.

Эдгар 3. Фриденберг

Что придаёт жизни смысл? Что бы вы хотели изменить? Каждый приходит в эту жизнь с какой-то целью. И, возможно, станет страшно, если представить, что у вас её нет, или она у вас есть, но вы не знаете, какова она. Многие интроверты хотят быть уверенными, что пришли в этот мир не случайно (но необязательно, чтобы спасти мир). Это помогает им направить свои внутренние силы в ту сторону, которая

полнее всего удовлетворяет их потребности. Ясная цель придаёт смысл жизни и увеличивает энергию, заставляя вас чувствовать себя более мотивированными и менее неудовлетворёнными.

Поскольку у интровертов может не быть столько энергии для деятельности «во внешнем мире», сколько у экстравертов, им особенно необходимо точно нацелиться на то, что имеет для них наибольшую значимость. Кроме того, они быстро перегружаются требованиями повседневной жизни, и им может даже не прийти в голову подумать о том, чего они в действительности хотят для себя.

Возможно, вы уже сформулировали свою цель. Если нет, но вы хотите создать «Заявление о цели», тогда следуйте приведённым ниже направляющим вопросам. Они помогут вам взять направление. Помните, что ваши цели не являются чем-то незыблемым, они могут меняться со временем.

Вот пять вопросов, на которые вы можете ответить, чтобы сформулировать своё «Заявление о цели». (Если вам попутно придёт в голову что-то другое, относящееся к делу, прекрасно.) Кратко запишите ответы, стараясь схватить первую мысль, которая придёт вам в голову. Поиграйте с идеями, возникшими у вас в мозгу. (Может также оказаться полезным соотнести с теми целями и приоритетами, которые вы определили для себя в главе 8.)

Не мучайтесь. Если вам придет на ум «Я хочу быть счастливым», подумайте о том, что именно приносит вам счастье. Затем организуйте ответы в один текст. Отложите его в сторону и через несколько дней просмотрите его ещё раз. Помните: всё то, что вы записали, не вырезано в камне — вы можете расширить текст или изменить его в любое время.

1. Что для меня в жизни самое главное?
2. Какой вклад я хотел бы сделать в этот мир?
3. В этой жизни я надеюсь...
4. Как я могу добиться, чтобы это произошло?
5. Кто те люди, с которыми я хочу пройти свой путь?

Вот то, что написала я сама (это только пример, а не правильный ответ).

Моё «Заявление о цели»

Моя цель в жизни — каждый день проживать сознательно, выбирая то, что стимулирует развитие во мне и в других людях. Я надеюсь, что моя работа обеспечит способы, с помощью которых

люди будут лучше понимать себя, относиться к себе с большим сочувствием и высокой оценкой собственной человечности. Я хочу построить значимые отношения, основанные на взаимности, удовольствии и развитии. Я бы хотела оставить у других воспоминания о себе, связанные с забавными приключениями, трогательными моментами и непреходящей мудростью.

Попробуйте сформулировать для себя «Заявление о цели». Не обязательно, чтобы ваши ответы были совершенными, глубокими, не обязательно даже отвечать на все вопросы (вы можете заметить, что мой пример включает не всё). Просто ответы должны относиться именно к вам. И вы всегда можете что-то добавить, подновить. Имея «Заявление о цели», вы поможете себе направить личную энергию в сторону того, что больше всего для вас значит, и жить со смыслом, основанным на ваших собственных ценностях и талантах. Оно поможет вам чувствовать, что вы живёте полноценной жизнью.

Вот вы и позаботились о природе собственного «Я»

*Счастье — это не станция
назначения, это способ
путешествовать.*

Маргарет Ли Ранбек

Представьте, что вы тюльпан, о котором я упоминала в начале этой главы. Представьте, что вы изящный, живой, выносливый, роскошный, чудный цветок. Вам нужен особый уход, который только вы сами можете себе обеспечить. В некотором смысле это разочаровывает — осознавать, что всю жизнь вам придется так тщательно поддерживать необходимую среду обитания. С другой стороны, это восхитительно — сознать, что вы обладаете властью тщательно за собой ухаживать. Если время от времени вам не удастся надлежащим образом позаботиться о себе, просто перечитайте эту главу и вернитесь к образу жизни садовника-воспитателя. Вы можете сделать это в любой момент и так часто, как это вам понадобится.

О чём поразмышлять

Если вы регулярно делаете всё или хотя бы что-то, чтобы повысить свою энергию, вы будете готовы к любым препятствиям, которые встретятся вам на пути. Забота о себе сделает вас сильнее, счастливее, вы будете спокойнее принимать тот факт, что вы интроверт. Вы будете меньше чувствовать себя рыбой, вытащенной из воды.

- Заботьтесь о своей особой природе.
- Отмечайте, что, по-видимому, поднимает уровень энергии у вас, и что, похоже, истощает её.
- Когда у вас появится ощущение благополучия и спокойствия, это значит, что вы на верном пути. Ощущение раздражения и усталости является сигналом того, что вам нужно изменить стратегию поведения.
- Маленькие перемены приносят большие результаты.
- Тратьте энергию с умом.

Глава 10. Поступайте как экстраверты: излучайте свой свет в этот мир

*Бояться — это одно. Позволить
страху схватить вас за хвост и
раскручивать — совсем другое.*

Кэтрин Патерсон

Вы признали, что вы интроверт, и находитесь на пути к приятной жизни в собственной оболочке. Сейчас пришло время снова почувствовать небольшое неудобство — для этого есть веская причина. Как бы ни было приятно оставаться в рамках привычного, это не всегда представляется практичным. Есть вещи, которые интроверты должны делать и которые требуют определённых экстравертных навыков. Например, если вы ищете новую работу, меняете лечащего врача вашего ребёнка или заводите новых друзей, вам понадобится умение вести себя так же, как ведут себя экстраверты. Я не смогла бы довести до конца процесс написания и издания этой книги, если бы не была готова вылезти из норы и, стиснув зубы, делать телефонные звонки, договариваться об интервью и беседовать с людьми.

Время от времени всем нам необходимо действовать как экстраверты, чтобы достичь своих целей и реализовать мечты. Мы должны делать вылазки из зоны психологического комфорта. Потом мы всегда можем вернуться обратно.

Экстраверты подобны маякам, они созданы, чтобы направлять энергию во внешний мир. Их внимание направлено от себя, они постоянно сканируют внешнюю среду. Именно так экстраверты обретают физическую энергию и получают «дозы счастья», которыми их снабжает кипящий в их сосудах дофамин. «Внутренникам» в этом смысле не повезло. Мы созданы фонариками, и наш мягкий жар намекает на внутреннюю силу. Наше внимание всегда направлено внутрь. Когда мы выходим во внешний мир, то должны поступать иначе. Нам нужно уменьшить внутреннее сияние и включить другой свет, направив его луч на окружающую среду.

Экстраверты одним прыжком ныряют в мир, бесстрашно и уверенно. Они разговорчивы, спонтанны и готовы испытать всё, что попадает на их пути. Именно так — как им нужно научиться

некоторым навыкам у «внутренников», так и нам нужно научиться кое-чему у них.

В этой главе я предлагаю вашему вниманию некоторые стратегии набегов в экстравертный мир, чтобы для вас они прошли настолько гладко и безболезненно, насколько это возможно. Вы научитесь принимать определённые аспекты «Э-подхода» (подхода экстравертов). Это более лёгкий, беззаботный и уверенный подход к жизни. В маленьких дозах и на короткие периоды вы можете воспользоваться преимуществами этого подхода.

Иллюзия зоны комфорта

*Мы начнём думать, что собрали
для себя удобную жизнь, не
раньше, чем обнаружим кусочек
самих себя, который никуда не
вписывается.*

Гейл Шии

С самого детства мы обретаем безопасность в том, что нам знакомо. Дети любого темперамента могут носить с собой старое одеяльце или плюшевую игрушку, то есть привычную вещь, которая помогает им справиться с ощущением неизвестности. Потрёпанная ткань напоминает им о доме. Она умиротворяет страхи и снимает беспокойство. Став взрослыми, мы продолжаем искать знакомое, чтобы справиться с чувством перегруженности. Интроверты в ещё большей степени, чем экстраверты, обращают внимание на знакомое и находят в нём безопасность. Восприятие новой внешней информации требует энергии.

У интровертов может развиваться представление, что, если они постоянно будут чувствовать себя комфортно, то всё будет в порядке. Но это представление имеет ограничения. Как бы тщательно вы ни выстраивали свою жизнь, вы всё равно будете встречаться с препятствиями, трудностями, преградами и неприятными чувствами, и вам придётся как-то с ними справляться. А это требует освоения новых схем поведения и способности терпеть странное чувство, что вы — это не совсем вы.

Кроме того, рост и развитие означают, что вы чувствуете что-то новое. Изолированная жизнь может защитить вас от неприятных

ощущений, но она также не даст вам испытать новые переживания, встретить новых людей, то есть того, что может помочь вам и доставить удовольствие, о котором вы никогда не мечтали.

Оставаясь в слишком комфортных условиях, мы теряем некоторые черты собственной личности. Так же как мышцы не наращивают силу, когда они не используются, так и некоторые части нашей личности не укрепляются, если мы периодически их не тренируем. Что ещё более важно, вы можете заскучать или впасть в депрессию без новой информации и новых трудностей и проблем. Страх быть покинутыми, отвергнутыми или разочарованными может усилиться, если позитивные внешние впечатления не напомнят нам о том, что страхи не всегда основаны на реальности.

Будучи интровертом, вы должны напоминать себе, что, хотя вы быстро сжигаете энергию, когда берёте на себя экстравертные функции, вы также знакомитесь с новыми идеями, вступаете в новые отношения, приобретаете опыт. Мир — это волнующее место. В отличие от экстравертов, вы не можете самопроизвольно направлять свой свет в мир. Но вы можете точно определить те области, куда вы хотите направить свою «экстравертную» энергию.

Обретение уверенности

Характер состоит из того, что вы делаете на второй и третьей попытках.

Джеймс Мишнер

Нам, интровертам, необходимо чувствовать, что мы можем рассчитывать на себя, имея дело со средой, которая не является нашей естественной нишей. Возражение трудному в общении коллеге, возврат товара в магазин, попытки продвинуться по службе, жалобы на учителя в школе, где учится ваш ребёнок, или вступление в клуб любителей книги — любое из этих действий может стать вызовом в вашей жизни. Но вызов существует, чтобы его принимать, и уверенность в себе занимает здесь не последнее место. Помните, что вы можете сиять как экстраверт, а затем уменьшить пламя и вернуться к теплу вашего фонарика. Заботьтесь как следует о себе, пока выступаете в роли экстраверта, и делайте перерывы. Ваши старания окупятся сторицей.

Многие интроверты остаются в своей зоне комфорта, потому что не уверены, что смогут что-то сделать в мире «внешников». Когда они где-то вне дома, они часто чувствуют себя перегруженными впечатлениями и не могут припомнить, на что сами способны. Они могут начать сравнивать себя с экстравертами и решить, что ущербны. Они уходят и замыкаются в себе, чтобы не чувствовать себя плохо по отношению к самим себе. Интроверты могут также попасть в ловушку пронизывающей нашу культуру идеи о том, что наша личная ценность основана на наших делах, а не на том, кто мы есть.

Барбара Деанджелис, д-р философии, в книге «Уверенность: найти её и жить с ней» объясняет, что «когда вы основываете свою уверенность на том, *кто вы есть*, а не на том, *чего вы достигли*, вы создаёте нечто такое, что никто ни при каких обстоятельствах не может у вас отнять» (курсив автора цитаты. — М. Л.). Это очень важно для интровертов, потому что многие из их способностей не ценятся в экстравертном мире.

Уверенность — это термин, который часто истолковывают неправильно. Люди воспринимают его экстравертно: быстро делать дела, иметь высокий уровень энергии, хвастаться кучей достижений. Но если бы это было действительно так, только чемпионы Олимпийских игр могли бы быть в себе уверены. Природа не предназначила эту вселенную для подобной установки, иначе большинство людей давно бы уже было сброшено со ступеней эволюции. Кроме того, подумайте о всех тех людях, которые, казалось бы, добрались до вершин своей личной игры, имеют множество достижений, но предаются саморазрушению, злоупотребляя наркотиками или алкоголем. Кроме того, если ваша уверенность основывается на том, что вы уже хорошо делаете, вам трудно заняться чем-то новым. Чтобы начать заново, вам нужно стать начинающим, пройти тернистый путь учения, ощутить на первых этапах собственную неуклюжесть. Уверенность, основанная только на достижениях, ограничивает вашу способность расширять поле деятельности, обретать новые интересы.

Рассмотрим пример Шона, моего нового клиента, молодого человека двадцати с небольшим лет. «У меня голова так быстро соображает, что другие не могут за мной угнаться. Я понял ещё в детстве, что могу думать лучше почти любого взрослого», — рассказывал он при первой нашей встрече. «Мне под силу провести кого угодно». Кто-то, услышав браваду Шона, может ошибочно принять её за уверенность. На самом деле Шон был испуган, он

действовал импульсивно, его несло вперёд. Уверенности он почти не чувствовал и зависел от собственной быстроты действий, ставя её на одну доску со знаниями и умом. В профессиональной жизни у Шона были проблемы в общении с начальством, и его карьера не развивалась. Он *делал* много, но никуда быстро не попадал.

Если вы чувствуете себя уверенно, только когда участвуете в делах, которые у вас получаются, то что же происходит, когда вы *не* занимаетесь этим? Если вы уверены в своих способностях, только когда выполняете родительские функции, что вы будете делать, когда дети не будут в вас нуждаться? Или, если вы заняты в профессии, связанной с оказанием помощи, что станет с вашим ощущением собственного «я», когда вы не будете отдавать себя людям? Если вы, например, заболели, станете ли вы теперь бесполезны, потому что не можете ничего достигнуть?

Существует различие между уверенностью, основанной на достижениях, и уверенностью, основанной на ваших внутренних качествах. Вот почему достижение какой-то конкретной цели, например, окончание школы, покупка престижного автомобиля, полученное продвижение по службе или определённая сумма на счёте в банке дают приятные ощущения, но довольно быстро эти ощущения иссякают. Исследования показывают, что удовлетворение от крупного повышения в должности длится самое большее полгода. Чтобы чувствовать уверенность в себе, нам нужно что-то, что всегда с нами. Необходимо, чтобы уверенность исходила из того, что *внутри* нас, а не из того, что приходит *извне*.

Уверенность основывается на своего рода обете. Это соглашение, которое вы заключаете с самим собой, чтобы изучить или сделать то, что вам нужно для достижения своих целей. Это способность проявлять решимость, любознательность, терпимость к ошибкам и доброту по отношению к самому себе, по мере того как вы овладеваете новыми навыками и мастерством. Никто не может отобрать у вас настойчивость или любое другое личностное качество.

Интровертам особенно необходимо думать о своих внутренних способностях, поскольку у них не обязательно будет так много внешних достижений, на которые они могут опираться, по сравнению с экстравертами. Вот некоторые из тех преимуществ, которыми интроверты обладают: способность долго и продуктивно сосредотачиваться на чём-то одном, быть настойчивым, принимать во внимание много факторов, обрабатывать новую информацию, стремиться сделать хорошую работу, размышлять, проявлять

творческий подход, основанный на воображении. Должна добавить, что это лишь некоторые качества из весьма внушительного списка. Обычно, когда я рассказываю клиентам о каких-то интровертных качествах, которые я в них замечаю, они очень удивляются. «Никогда не думал об этом как о чём-то, представляющем ценность», — нередко говорят они.

Так как же увеличить интровертную уверенность? Здесь необходимы всего лишь некоторые ваши навыки наблюдателя. Представьте, что у вас есть счёт в банке, на котором лежит уверенность. Пополняйте свой счёт каждый раз, когда вы предпринимаете какое-то действие, которое продвигает вас к цели или приоритету. Представляйте мысленно, как вы кладете «монетку уверенности» на свой счёт. Ещё лучше: ведите книгу уверенности и заносите в неё свои «депозиты». Если вам было страшно, но вы преодолели себя и сделали трудный телефонный звонок, внесите ещё один депозит. Кладите монетку на свой счёт каждый раз, когда доверяете своим эмоциям и оцениваете их высоко. Если кто-то критикует вас, а вы смогли объективно отнестись к критике, просто как к обратной информации, не преувеличивать её (они правы, я заслуживаю презрения), но и не приуменьшать (они ничего не понимают, я прав), подкиньте себе на счёт ещё несколько монет. После того как вы решите, как реагировать на критику («Я вижу, что вы хотите сказать, но думаю, вы неправильно меня поняли; я имел в виду...»), внесите ещё один депозит. Каждый раз, когда вы полны надежды, положите ещё несколько монет доверия. Если вы разочарованы — не получили той новой работы, которую действительно хотели получить, — разрешите себе в течение нескольких дней побыть в печали и унынии. Напомните себе, что это была только одна работа, а затем добавьте денежек себе на счёт, когда отправите очередное резюме.

Представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы действительно делали вклад на счёт каждый раз, когда продемонстрировали уверенный подход. В мгновение ока вы бы нарастили порядочную сумму в банке.

Теперь, когда вы выходите из дома заниматься экстравертными делами, можете либо просмотреть свою книгу регистрации, либо мысленно представить огромный банковский счёт. Крупное сальдо — это постоянное напоминание о том, что вы обладаете способностью работать ради достижения своей цели и что вы можете на себя положиться. Вы жизнерадостны. Вы можете попросить о помощи, если

она вам понадобится, и можете отпрянуть назад, если наткнулись на препятствие или почувствовали разочарование.

Отбросьте старую схему

Многие из тех клиентов, с которыми я работала, ощущают сильное напряжение, когда беспокоятся. Тело у них делается жёстким и неподатливым, как кожа на барабанах. Старания уговорить себя не беспокоиться бесполезны. Не помогает и самокритика. Они от этого только ещё больше напрягаются. В таких случаях я предлагаю делать нечто противоположное тому, что все обычно делают. Например, когда тело напрягается, мы обычно предпринимаем попытки заставить себя расслабиться. Но это не всегда работает. Поэтому измените схему поведения. Намеренно напрягите всё тело. Потом расслабьтесь с глубоким вздохом. Теперь встряхнитесь, как золотистый ретривер после пробежки под поливальной установкой в жаркий летний день. Встряхивайтесь, встряхивайтесь. Мысленно представьте вокруг капли воды в воздухе. Как вы теперь себя чувствуете?

Один раз достаточно

*Если вы обнаружили, что едете
верхом на мёртвой лошади, самое
лучшее, что можно сделать — это
слезть.*

Пословица индейцев дакота

Экстраверты в целом долго на чём-то одном не застревают. Позиция «вперёд и вверх» работает, даже если они об этом не думают. Но для интровертов пуститься в путь — всё равно что начать подъём на Эверест. Поскольку они знают, сколько дополнительной энергии требуется для того, чтобы уйти с проторённой дороги, и поскольку организм не вознаграждает их «дозами счастья», им проще оставаться на месте. Для борьбы со знакомыми трудностями требуется меньше энергии. «Внутренники» в меньшинстве в этом мире, поэтому им кажется, что у них больше проблем, чем у других людей, и это укрепляет убеждение, что с ними не всё в порядке. От этого они ещё больше стыдятся и усиливают собственную изоляцию. «Внутренники» часто не осознают, что в жизни присутствуют встроенные стрессы и напряжение и что каждый борется с ними тем или иным способом.

Так что же может сделать «внутренник», если он застрял на одном месте? Удивительно, но, сделав всего лишь *что-то одно* другим способом, вы сможете произвести любое изменение, какое только пожелаете. Вы когда-нибудь бросали камни в пруд? Помните: вокруг камня начинают расходиться круги, меняя всю поверхность. Попробуйте следующее:

1. Обозначьте ту схему поведения, которую вы хотите изменить.
2. Измените любое её звено.
3. Попробуйте применить решение, которое вам удалось с успехом использовать в другой ситуации.
4. Используйте парадокс. Подумайте о том, как бы вы могли усложнить проблему. Могут появиться новые решения.
5. Сосредоточьте внимание на том, что является для вас желательным, а не на том, что происходит в реальности.
6. Поздравьте себя с успехом. Есть что-то освобождающее в том, что вы смогли изменить привычную схему поведения.

Вот как действуют эти приёмы на практике. Мой клиент Алекс приходит каждый вечер домой после работы и смотрит телевизор, но хотел бы изменить эту схему и хотя бы раз в неделю куда-то сходить. (1) Поскольку ему трудно оторваться от телевизора, как только он попал домой, я предложила, чтобы он шёл куда-нибудь сразу после работы — в кино или на выставку, в кафе с коллегой, просто побродить по улицам и поглазеть на витрины. (2) Затем я попросила его представить, как бы он чувствовал себя, если бы мог ходить куда-то в течение трёх последующих недель. (3) Этот приём часто поразительно мотивирует. Он снимает страх. Неожиданно Алекс смог вспомнить кучу мест, куда ему хотелось бы пойти. Далее, я побуждала его представить, как он на поле для гольфа опрокидывает ведёрко с мячами или находится в одном из тех мест, которые он включил в свой список, куда входил планетарий, книжный магазин, посещение выставки. Я попросила его кратко записать всё это на бумаге, озаглавить список «Воскресные проказы» и положить к себе на рабочий стол или держать в машине, чтобы освежать память по поводу различных вариантов времяпрепровождения. (4) В конце концов он пошёл на какие-то чтения в библиотеку и получил от этого большое удовольствие.

Многие интроверты чувствуют тревогу во время перемещений, которые они воспринимают как периоды неопределённости. Уходя из дома, они особенно нервничают. Они ожидают чего-то плохого и

знают, что от них потребуется дополнительная энергия. Кроме того, они сомневаются в своей способности иметь дело с незнакомым окружением. Часто они боятся забыть то, что им может понадобиться. Например, одна моя интровертная клиентка Холли рассказывала, как, выходя из дома, она часто не может найти ключи. Или забывает взять с собой что-то важное и должна несколько раз возвращаться в спешке домой. И то, и другое вводит её в состояние крайнего беспокойства. Мы с Холли обсуждали, как она может изменить эту ситуацию.

Я попросила её обратить внимание на все действия, которые она проделывала, готовясь выйти из дома. Когда она снова пришла ко мне через неделю, она рассказала обо всём, что было не так. Я спросила, были ли случаи, когда весь процесс сборов протекал легче. Она рассказала, как собирается в спортивный зал: «Я хожу по дому, собираю всю спортивную одежду, беру плеер, бутылку воды, всё остальное и кладу в спортивную сумку рядом с сумочкой около входной двери. Затем всё, что мне остаётся, это проверить сумку, и можно идти». Я спросила её, может ли она использовать принцип сборов в спортзал в других ситуациях. Тогда она придумала создать «зону сборов» недалеко от входной двери. «Вечером я могу проходить по дому и собирать всё, что мне понадобится на следующий день, и попросить детей ничего там не трогать». Она надеялась таким образом ослабить беспокойство по поводу возможности забыть что-то важное. Тогда я попросила её мысленно представить, как она уходит из дома в ненапряжённом состоянии, вспоминая, взяла ли всё необходимое. Холли отмечала, что в последующие несколько недель она нашла больше способов сократить время сборов и, уходя из дома, чувствовала себя менее измученной.

Когда «внутренники» меняют что-то в процедуре ухода из дома, уровень осознанности действий у них поднимается, а это, в свою очередь, отключает их от автопилота тревоги.

Играйте с жизнью спонтанно

«Жизнь — просто ящик с кеглями», — утверждает писательница и художница Мэри Энгельберт. Экстравертов часто считают любителями развлечений, прогулки для них — это забава. Интроверты в противоположность экстравертам часто воспринимают себя слишком серьёзно. В детстве их часто критикуют за отсутствие сообразительности, поэтому они не показывают посторонним эту сторону своей натуры. Кроме того, поскольку «внутренники» часто

робки и не любят привлекать к себе внимание, они могут связывать любовь к игре с ощущением собственной глупости, перевозбуждения и утомлённости. На самом деле, однако, игра и спонтанность могут увеличить нашу жизненную силу, сблизить с людьми, приносить удовольствие от жизни и расширять наш кругозор. Без радости жизни мы станем слишком серьёзными и апатичными.

Играть — значит давать себе простор там, где это возможно. Обратите внимание, как дети строят башни из кубиков, до тех пор пока те не упадут и не раскатятся по полу в разные стороны. Дети трепещут от восторга. Что-то новое произошло. Исследования детей младшего возраста показали — одной из самых важных связующих нитей между родителями и младенцами является игра. Это тот клей, который держит людей вместе. Игра также снимает напряжение. Она может раскрыть творческие способности, создавая новые звенья и связи между идеями, сделать более чёткими хитросплетения мозга.

Устраивая презентации, я начинаю с того, что благодарю группу за приглашение, а затем говорю: «Подождите минутку, немолодые глаза, вы понимаете», роюсь у себя в сумочке, достаю очки в стиле Граучо Маркса¹ и водружаю их себе на нос. Когда я смотрю на аудиторию, большинство публики улыбается или смеётся. Настроение немного повышается, и группа ощущает некоторое единство.

Нам, интровертам, необходима игра ещё и потому, что стихийно возникшее пространство может ощущаться угрожающим, ведь под ним подразумевается неопределённость. Но это так: жизнь неопределённа, и многие хорошие вещи в жизни происходят именно из этого факта. Многое случается благодаря инстинктивной проницательности. Идите новой дорогой, и встретите своего будущего супруга. Экстравертный образ жизни предполагает способность загораться и получать удовольствие от неожиданностей, которые подбрасывает нам жизнь.

Я обнаружила, что у многих интровертов в характере есть игривая сторона, пусть даже они сами не отдают себе в этом отчёта. Несерьёзный подход помогает интровертам уменьшить страх и утечку энергии. Чтобы помочь себе постоянно находиться в контакте с шаловливой стороной вашей натуры, запишите на бумаге пять вещей, которые вы втайне всегда хотели сделать — те, что выходят за рамки обычного образа жизни. Попробуйте мысленно оказаться вне стен, которые вы вокруг себя возвели.

Вот некоторые предложения:

1 Граучо Джулиус Генри Маркс, амер. комик немого кино 1890–1977 гг., лауреат премии «Оскар». — Прим. перев.

- В ресторане заказать блюдо, которое вы никогда раньше не пробовали, например улиток (я имею в виду «эскарго»!).
- В субботу не ложиться спать допоздна или встать очень рано в зависимости от того, что для вас более необычно.
- Посмотреть какой-нибудь старый мюзикл, который вы никогда не видели: «Поющий под дождём», «Музыкальный человек», «Оклахома» или «Папочка Длинные Ноги».
- Закрыть глаза, бросить монетку в фонтан и загадать желание.
- В кругу семьи или с группой близких друзей сыграть в шарады или в игру типа «Табу», «Веришь не веришь».
- Совершить сказочное путешествие в Непал, на Таити, в Россию или к берегам Амазонки. Представить запахи, ощущения, свет, звуки. Подумать о странной пище, которую вы можете там попробовать. Как на вкус жареная змея? Представьте, что будет ощущать ваш язык.
- Сделайте какую-то вещь, которую вы всегда хотели сделать, будучи ребёнком, но были слишком маленьким, или ваши родители не разрешали вам, или вы не могли себе позволить. Для меня это был кукольный театр. Воспользуйтесь опытом, чтобы создать для себя то, что вы хотите теперь.

Вы можете найти весёлые способы делать обычные вещи. У меня есть розовая ручка, у которой на конце зажигается лампочка, когда начинаешь писать. У меня также есть ручка морковного цвета, которая извивается. Я не перестаю удивляться, глядя, как люди, даже серьёзные, внезапно оживляются, когда видят мои дурацкие ручки. Они всегда смеются и спрашивают меня про них. И это добавляет энергии в мою жизнь — и в их, я думаю, тоже.

Не жалейте времени для игры и не воспринимайте всё слишком серьёзно. Цените себя за сильные стороны, а также за слабости и ограничения. Получайте удовольствие от непредсказуемых сторон собственной натуры.

Семь стратегий экстравертного поведения

Вы всегда должны делать те вещи, которые, как вам кажется, никогда не сможете сделать.

Элеонор Рузвельт

Наращивая уверенность в себе, оставляя привычную колею и привыкая играть, вы готовите себя к встрече с внешним миром. Ниже я привожу семь стратегий, которые могут сделать это приключение ещё более многообещающим.

Стратегия 1. Говорите первое, что приходит в голову

Экстраверты любят поговорить (в результате к ним больше прислушиваются, чем к интровертам). Экстраверты не любят слушать других слишком долго и могут перестать слушать «внутренников», если те говорят медленно или нерешительно. Некоторым экстравертам «внутренники» кажутся не очень умными и очень слабыми из-за тихого голоса и способности видеть проблему с разных сторон. Если вас годами игнорировали или не замечали, когда вы пытались говорить, если для того, чтобы вас услышали, вам необходимо приложить слишком много усилий, то самовыражение, скорее всего, не кажется вам тем делом, которое могло бы вас воодушевить. Кроме того, этот опыт, возможно, привёл вас к ощущению изоляции. Тем более удивительно то, что всего несколько нехитрых трюков могут привести к фантастическим переменам. Попробуйте проделывать это упражнение два раза в неделю в течение трёх недель в моменты, когда вы особенно полны энергии. Помните — вам нужно произвести лишь речевой выстрел во время краткого визита в Страну Экстравертов.

Выйдите на улицу и заговорите с одним-двумя посторонними людьми. Выберите дружелюбного, на ваш взгляд, человека и скажите что-то, имеющее отношение к тому месту, в котором вы находитесь. «Алые листья у клена потрясающе красивы, правда?» «Как до-о-о-лго здесь обслуживают». «В этой булочной такой вкусный хлеб с мёдом». Говорите быстрее и громче, чем обычно. Используйте короткие предложения. Говорите о чём-то одном. Затем вернитесь к тому, что вы делали, — покупайте, сидите за столиком или стойте в очереди. Посмотрите, как всё пройдёт. Обратите внимание, чувствуете ли вы некоторое возбуждение. Многих интровертов простой факт разговора с

чужим человеком уже сильно возбуждает. Напомните себе, что вы можете почувствовать волнение, и всё-таки скажите какую-нибудь простую фразу. Мысленно представьте, как произносите слова без усилий.

Обратите внимание, насколько легко поддерживают разговор люди, с которыми вы заговорили, отвечают ли они вам. Если они ничего не говорят, просто представьте, что им, возможно, неловко. Не воспринимайте это лично. Если же, наоборот, они подключаются и начинают болтать, напомните себе о ценности этих коротких, приятных разговорчиков — они помогут вам почувствовать себя связанным с другими людьми. Этот опыт может дать вам импульс потратить немного дополнительной энергии, когда вы захотите протянуть мостик к другим людям.

Сделайте счастливое лицо

Улыбка поднимает внутреннюю энергию, улучшает настроение. Движение лицевых мышц влияет на различные нейромедиаторы, которые направляются туда, где кровяной ток сильнее всего. Попробуйте провести небольшой эксперимент. Сначала поднимите брови и широко улыбнитесь, обнажая зубы. Удерживайте это выражение тридцать секунд. Какого рода мысли приходят вам в голову? Теперь сведите брови и стисните зубы. Оставайтесь с этим выражением также тридцать секунд. Какие мысли приходят вам в голову теперь? Если вы выглядите счастливее, то можете и чувствовать себя счастливее. Поэтому притворитесь счастливым и ждите, пока нейромедиаторы подключатся.

После того как вы попрактикуетесь, в небольших дозах разговаривая с незнакомыми людьми, наступит время собрать боевой дух для более продолжительной миссии — чего-то такого, что вы находите для себя мучительным, вроде вызывающего ужас и страх возврата товара в магазин (интроверты очень часто терпеть не могут возвращать не подошедшую им по той или иной причине покупку). Если же эта акция вас не особенно пугает, попробуйте что-нибудь другое, например, выяснить причину расхождений в счёте от телефонной компании или получить скидку за чистку ковра. Словом, выберите что-то, вызывающее у вас крайнее беспокойство. Интроверты часто боятся быстрого ритма, который необходим для осуществления подобных мероприятий, поскольку здесь из-за непредсказуемости событий, возможно, придется принимать немедленные решения. Кроме того, такие случаи всегда чреваты

конфликтами. Многие интроверты в конце концов начинают чувствовать крайнее волнение и дискомфорт. Но не давайте себе испугаться.

Когда будете готовы пуститься в это приключение, повторите про себя то, что хотите сказать, например: «Я бы хотела вернуть этот свитер. К сожалению, он не подошел моей дочери. Вот чек». После нескольких тренировок вы будете готовы к реальным действиям.

Исследования показывают, что люди воспринимаются умными и находчивыми, если говорят быстро, громким голосом и избегают сленговых слов и предложений. Разговариваете ли вы в классе с учительницей вашего ребёнка, на совещании в офисе с коллегами или дома на семейном совете, говорите короткими, решительными фразами твёрдым, громким, ясным голосом, установив с людьми прямой зрительный контакт. Если вы говорите с группой людей, всегда произносите чёткие, короткие, связанные между собой утверждения, например: «Я бы хотел добавить...» Или: «Как сказал Джим, я считаю...» Всегда вознаграждайте себя чем-то приятным, после того как справитесь с задачей.

Стратегия 2. Быстро успокойте внутреннее раздражение

Мне предстояло банкротство, но одна мысль помогала сохранять спокойствие: скоро я настолько обеднею, что мне не нужна будет сигнализация против воров.

Джина Ротфелс

Неприятные вещи происходят с нами каждый день. Вас подрезали, когда вы вели машину; вы опоздали на важную встречу; завис компьютер; начальник подверг вас критике; вы не можете вспомнить имя клиента; вы пролили что-то на любимую блузку — список можно продолжать до бесконечности.

Раздражение, которое приносит жизнь, обычно расстраивает интровертов больше, чем экстравертов. Поскольку интроверты больше прислушиваются к своему внутреннему миру, они быстрее отмечают свою реакцию на стресс. По мере того как их внутреннее огорчение возрастает, его всё труднее смягчить (поскольку экстраверты менее сосредоточены на своём внутреннем мире, плохие новости часто перекатываются через них, как волна через утку).

Неврология утверждает, что лучше сразу же разбираться с реакциями на раздражение, чем давать им накапливаться. Д-р философии Роберт Купер в книге «Высокая энергия жизни» предлагает метод успокоения в любой ситуации. Я адаптировала его в определённую технику, которую назвала «План быстрого успокоения». В отличие от многих других приёмов разрешения кризисов, этот план требует всего нескольких минут и состоит из пяти этапов. Вы можете воспользоваться им в любой момент и в любой ситуации.

План быстрого успокоения

1. Не задерживайте дыхание.
2. Успокойте взгляд, пусть глаза остаются внимательными.
3. Ослабьте напряжение.
4. Найдите неповторимость в ситуации.
5. Призовите на помощь мудрость.

1. Не задерживайте дыхание. Когда вы находитесь под стрессом, то часто задерживаете дыхание. Если вы не прервёте этот процесс и не начнёте дышать нормально, вы будете нагнетать беспокойство, гнев и ощущение безысходности. Дыхание увеличивает приток крови и кислорода к мозгу и мышцам, таким образом понижая напряжение и увеличивая ощущение благополучия.

2. Успокойте взгляд, пусть глаза остаются внимательными. Потренируйтесь дома перед зеркалом. Измените выражение лица, так чтобы вы улыбались, а взгляд был ненапряжённый, внимательный, сосредоточенный. Попробуйте создать выражение, которое соответствовало бы настроению человека, слушающего приятную музыку или наблюдающего за игрой детей. Скажите себе: «Я внимателен, а моё тело спокойно». Следуя за сознанием, ваша нейробиология переменится и взбодрит вас.

3. Ослабьте напряжение. Под стрессом мы склонны либо падать духом, либо напрягаться до крайности. Обратите внимание на свою позу: где ваше тело создаёт напряжение. Вы зажимаете плечи? У вас расстройство желудка? Сжимаются челюсти? Распределите вес на обе ноги. Слегка попружиньте на пятках, чтобы удостовериться, что вы это сделали. Теперь представьте, будто кто-то легонько тянет вас вверх за голову. Вытянитесь на пару сантиметров. Расправьте плечи, поднимите грудную клетку. Почувствуйте, как расслабляющая изумрудная жидкость течет по жилам, согревая и снимая напряжение.

4. *Найдите неповторимость в ситуации.* Когда мы внимательны и бдительны, мы отдаём себе отчёт в том, что все ситуации отличаются друг от друга. Однако мозг предпочитает сваливать в кучу все впечатления и переживания и затем делать мгновенные оценки, выдавая заранее готовое решение проблемы в попытке уменьшить напряжение. Поэтому, вместо того чтобы немедленно отнести какое-то впечатление к той или иной знакомой категории, например: «О, жена опять меня пилит», улучшите момент и обратите внимание на уникальность ситуации. «Моя жена заботится обо мне. Голос у неё вовсе не критичный; может быть, своими комментариями она пытается мне помочь». Теперь вы можете надлежащим образом реагировать на происходящее.

5. *Призовите на помощь мудрость.* Апеллируйте к внутренней мудрости, к той мудрой части нашего «я», которая у всех нас есть внутри. Признайте, что стоите перед лицом проблемы, и позвольте своей мудрости напомнить вам о том, как вы успешно справлялись с аналогичной ситуацией раньше. Вспомните, что вы чувствовали, и войдите в это состояние, будто примеряете на себя костюм уверенности. Чем больше вы полагаетесь на внутреннюю мудрость, тем в большей степени вы верите, что она будет на месте, когда будет нужна (и помните: если вы будете игнорировать проблему или отрицать её существование, она не исчезнет сама собой, а только усугубится).

Стратегия 3. Будьте добры, не перематывайте пленку

Экстраверты не обдумывают всё, что сказали. Вообще-то, они не возвращаются снова к своим высказываниям. И в этом до определённой степени заключается причина того, что они производят впечатление людей беззаботных. Интроверты, с другой стороны, постоянно оценивают то, что сказали. В мозге, в зоне Брока у них присутствует внутренний голос, который контролирует речь и понимание языка. Зона Брока расположена на пути к другим зонам, которые оценивают реакции и сравнивают прошлое, настоящее и будущее. Иногда внутренний голос может начать критиковать.

У экстравертов тоже есть критический внутренний голос, однако его функционирование в большей степени связано с тем, что они делают, а не с тем, что они говорят. Внутренний голос интровертов часто сосредоточен на том, что они говорят, и вы можете начать говорить тихо, а это плохо. Вы осознаёте присутствие внутреннего

голоса? Он — ваш друг или враг? Вдохновляет он вас или расхолаживает? Очень часто, когда интроверты чувствуют себя плохо, после того как сделают вылазку в экстравертный мир, именно внутренний голос у них в голове, а не то, что произошло в действительности, является источником проблемы.

Мой клиент Барри предоставил мне прекрасный пример того, как это происходит. Он рассказал мне, что чувствовал себя неуклюже и глупо, после того как сделал презентацию. Когда я спросила его о реакции аудитории, он признал, что люди с удовольствием разговаривали с ним, и он получил много комплиментов. И всё-таки он чувствовал себя ужасно, потому что какая-то женщина из аудитории спросила у него название упомянутой им книги, а оно как раз вылетело у него из головы. Когда мы воспроизвели ситуацию ещё раз, он понял, что это его внутренний голос не давал ему покоя из-за забытого названия книги. Ему следовало попросить этот критический голос замолчать.

Подумайте об обвинительных голосах у вас в голове. Что они говорят до вашего выхода во внешний мир и после этого? На чей голос они похожи? Если смысл их высказывания примерно следующий: «Ты должен быть другим, тебе следует быть более общительным», кто, как вам кажется, произносит эти слова? Ваша мать? Отец? Старшая сестра? Бабушка? Приятель из университета? Если голос говорит: «Это не должно быть для тебя так трудно», кто это? Хотя голоса у вас в голове могут быть похожими на вас, более вероятно, что они воссоздают людей из вашего прошлого, которые хотели, чтобы вы вели себя определённым образом. А знаете что? Их пренебрежительные замечания исходят из того, что *они* чувствовали себя некомфортно, не вы.

К несчастью, голоса у нас в голове могут повлиять на нашу способность справляться с жизнью в торопливом, суетливом, быстроговорящем реальном мире. И поскольку мы и так неохотно выходим из зоны нашего комфорта и каждую секунду сжигаем горячее, критические голоса истощают и расхолаживают нас ещё больше.

Чтобы обрести новый взгляд на внутренние голоса, я предлагаю вам найти самую симпатичную свою фотографию в раннем детстве. Сядьте и рассматривайте её по меньшей мере пять минут. Мир часто кажется детям большим и пугающим, особенно если они интроверты. Выпишите на листок бумаги пять моментов, необходимых ребёнку,

когда он отправляется в экстравертный мир. Вот как выглядит, например, мой список:

- Ей нужно держаться за руку.
- Ей нужно слышать добрый, ободряющий голос.
- Ей нужно напоминать, что иногда она чувствует себя некомфортно.
- Ей нужно знать способы успокаиваться.
- Ей нужно знать, что чувства всегда проходят.

То, что ей не нужно, — это критика.

В следующий раз, когда у вас появится смущающее или неприятное переживание, постарайтесь не анализировать то, что сказали. Просто заставьте замолчать внутренние голоса. Чётко уясните себе, что не собираетесь их слушать. Представьте себя ребёнком и скажите себе, что всё, что вы сказали, просто великолепно.

Стратегия 4. Соберите аварийный комплект

Многие интроверты более чувствительны к окружающей обстановке и ко всему неприятному или дискомфортному, чем экстраверты. Внешняя среда представляет собой особый вызов для интровертов, потому что они ощущают, что выставлены на всеобщее обозрение и подвергаются ударам чувственных раздражителей. Соедините эту чувственную атаку с той энергией, которую интроверты тратят и которая выходит из них, как вода из ванны, когда затычка вынута. А сверх того добавьте тот факт, что обмен веществ у них происходит быстрее, чем у экстравертов, вследствие чего уровень сахара в крови может скакать туда-сюда. В этих обстоятельствах интровертам жизненно необходимо подготовиться, перед тем как выходить во внешний мир. Их способность справиться с внешними раздражителями увеличится, если будут приняты во внимание физические потребности. В рамке «Аварийный комплект интроверта» приведён список вещей, которые облегчат им задачу выхода в мир.

Аварийный комплект интроверта

Если у вас будет всё необходимое, чтобы уменьшить натиск внешнего мира, вы сможете прекрасно себя чувствовать и не изматываетесь до предела. Вот список предметов, которые, возможно, вы захотите, иметь у себя в поклаже: в сумочке, портфеле или автомобиле.

1. Заглушки для ушей, чтобы блокировать уличный шум.
2. Закуски (орешки, белковые плитки, другие белковые продукты). Они помогают поднять уровень сахара, когда вы чувствуете, что он падает.
3. Воду в бутылке. Не забывайте о необходимости пить больше воды.
4. Плеер с успокаивающей музыкой.
5. Карточку с написанной на ней установкой, например: «Сегодня я буду расслабляться и получать удовольствие от того, что произойдёт».
6. Успокаивающий аромат, нанесенный на ватный шарик. Нюхайте его, если какие-то неприятные запахи будут вас беспокоить (это особенно полезно в августе на улицах Нью-Йорка).
7. Лекарства от тошноты и головокружения, вызванного движением. Это иногда возникает в кино или при неожиданных резких движениях.
8. Зонт от дождя или солнца, если они вам мешают. Детские зонтики не так докучают, как большие, они могут также устранить ощущение от нахождения в большой толпе. Многие люди высказываются о том, какая это замечательная идея — зонт против палящего солнца, когда я иду со своим в солнечный день.
9. Крем против солнца, крем для рук, бальзам для губ. У многих «внутренников» чувствительная кожа.
10. Фен на батарейках, маленький пульверизатор или, ещё лучше, и то, и другое. (Такие устройства имеют дополнительное преимущество — они воспринимаются как хороший повод начать разговор. Я завела себе немало знакомств, когда мне приходилось стоять в длинных очередях в жаркую погоду или сидеть на бейсбольном матче, опрыскивая водой себя и соседей.)
11. Шляпы с большими полями и солнечные очки.
12. Свитер или плед.
13. Те маленькие карманные тепловые пакетики.
14. меховые наушники или головную повязку, как у лыжников, для защиты от ветра.

По возможности сделайте экстравертную вылазку приятной и удобной. Оденьтесь в одежду из мягкой ткани, на ногах у вас пусть будут удобные туфли. Оденьтесь многослойно, чтобы можно было регулировать ощущения при изменении температуры окружающей среды. Сделайте свой выход приятным, внеся в него красоту и природу. Пройдите через парк или зайдите по пути в картинную галерею (отправляясь в свой институт, я оставляю машину за квартал, чтобы пройти мимо красивых зданий).

Выключите мобильный телефон или пейджер, если только он вам не абсолютно необходим, держите в сумке книжечку вдохновляющих стихов, цитат или пословиц и перечитывайте их, когда стоите в очереди или делаете перерыв на работе. По возможности регулируйте освещение так, как вам нужно. В толпе представляйте, что находитесь в оболочке пузыря или за стеклянной ширмой. Вы сможете функционировать как экстраверт лучше, если хорошо о себе позаботитесь.

Стратегия 5. Заполните баки

Экстравертный образ жизни требует огромного количества топлива. Баки экстравертов накачиваются глюкозой и адреналином, поэтому неудивительно, что они не хотят оставаться дома слишком долго. А у интровертов энергия может падать заметно ниже оптимального уровня. Поэтому, как только вы почувствовали это, проделайте следующие упражнения, чтобы вновь повысить уровень горючего.

Вы собираетесь создать себе воображаемое укромное место. Войти в него вы можете с помощью пароля. Придумайте слово, которое у вас ассоциируется с расслабляющей передышкой, например: Гавайи, сад, пляж, пруд, лес. Мысленно представьте это место. Затем подключите пять органов чувств. Как выглядит это место, какой там запах, звуки, какое оно на вкус? Моя клиентка Келли использует слово «дол». На её кусочке земли растут мох, трава и дикие цветы, а вокруг — раскидистые деревья. Там чирикают птицы, воздух свеж и прозрачен. Она представляет, как садится на траву у ручья и опускает ступни в прохладную воду. Солнце согревает ей спину. Келли чувствует, что тело расслабляется, а энергия возвращается.

Закройте глаза и мысленно повторите придуманное вами слово несколько раз в течение дня. Представьте, что вы *там*. Подключите к этому слову все пять органов чувств. Потренируйтесь проделывать это упражнение, пока не сможете, вспомнив пароль, немедленно переноситься в избранное вами место. Это быстрый, не требующий усилий способ зарядиться энергией.

Вот ещё несколько способов быстро заполнить баки горючим.

- Пустите на запястья холодную воду или по десять секунд поочередно пускайте то горячую, то холодную воду.
- Наполните бутылочку с пульверизатором водой и выжмите туда каплю лимонного сока. Время от времени освежайте лицо.

- Встаньте прямо. Наклонитесь вперёд, так чтобы руки доставали до пола, а глаза смотрели на колени. Расслабьтесь и глубоко дышите несколько секунд. Медленно выпрямитесь.
- Встаньте прямо, слегка приподнимите подбородок. Вытяните голову вперёд и слегка кивните. Оставайтесь в этой позе. Повторите упражнение несколько раз в течение дня.
- Выключите свет и несколько минут посидите в темноте.
- Посмотрите в окно, наблюдайте за людьми, при этом дайте своему уму бесцельно перемещаться с одного предмета на другой.
- Сядьте, закройте глаза, откиньте голову назад и вспомните какое-то забавное впечатление или приключение из прошлого.
- Возьмите полотенце, положите его в микроволновую печь или морозильник и приложите на пять минут на то место, где вы ощущаете напряжение.

Стратегия 6. Обращайте внимание на смешные стороны жизни

Смех за собственный счёт ничего вам не стоит.

Мэри Уолдрип

Когда выходите в экстравертный мир, не забудьте прихватить с собой чувство юмора. Юмор — это быстрееший способ сохранить правильное видение мира, уменьшить стресс, укрепить организм, а также получать больше удовольствия от повседневной жизни и поддерживать контакт с другими людьми. Поскольку интроверты сосредоточиваются на внутренних переживаниях, они временами могут терять видение общей перспективы. Иногда они могут думать, что вещи, вызывающие раздражение, случаются только с ними. Им кажется, что, если бы они экстравертировали *правильно*, всё шло бы хорошо. Юмор помогает нам выступать за рамки самих себя и увидеть собственную жизнь с разных сторон, подобно тому, как вы смотрите на мир с вершины горы. В этом случае вам легче определить наиболее важные моменты и цели. Юмор снимает беспокойство. Он напоминает нам о том, что всё проходит, помогает справиться с мелким раздражением, и, таким образом, мы получаем возможность сохранить

силы для таких абсолютных вещей, как жизнь и смерть. Помните, что ваша энергия ограничена, поэтому не тратьте её попусту на ворчание и брюзжание. Как сказал Арнолд Глазоу, «смех — это транквилизатор без побочных эффектов».

Строго говоря

Вот что написано в словаре о смехе. Это «ритмический спазматический рефлекс с выдохами из открытой голосовой щели и вибрацией голосовых связок, часто сопровождаемый обнажением зубов и гримасами лица». Правда, звучит смешно?

Моя клиентка Элис рассказала мне, как ей помогает чувство юмора. «Когда случается что-то, действительно срывающее все планы (например, прилетаешь в заснеженный Чикаго, а багаж тебе не доставили), я заставляю себя думать: «Представляю, что будет, когда я расскажу друзьям, как стояла в два часа ночи в мёрзлом аэропорту О'Хара без багажа, прилетев из Калифорнии в одних хлопчатобумажных брючках». По иронии судьбы, большая часть чудесных приключений случается из-за несносных осложнений вашей жизни. Элис продолжала: «Как раз в этот момент подошел какой-то парень и сказал, что он находится в Чикаго на конференции производителей мороженого, его компания раздавала жакеты, а у него остались лишние. Не хочу ли я взять один? Конечно, сказала я. Он вытащил огромный жакет с черно-белыми коровьими мордами. Эти морды с грустными глазами пялились на нас, и казалось, вот-вот послышится мычание. Около стойки регистрации в отеле люди страшно смеялись. Невозможно одновременно хандрить и смеяться. Дело кончилось тем, что я не снимала этот коровий жакет все выходные, потому что многие люди подходили ко мне и интересовались им».

Младенцы в два с половиной месяца начинают смеяться, а ещё через шесть недель они смеются каждый час. К четырём годам они хихикают каждые четыре минуты. Но к тому времени, как мы становимся взрослыми, случается что-то грустное. Мы смеёмся в среднем примерно пятнадцать раз в день (а многие взрослые и того меньше). Мы теряем важную часть естественного арсенала для снятия стресса.

Вспомните эйфорические ощущения, после того как вы хорошенько посмеётесь. Смех от души заставляет работать лицевые мышцы, плечи, диафрагму и живот. Дыхание углубляется, кровяное давление и

сердечный ритм временно повышаются, потому что кислород растекается у вас по жилам. Учёные полагают, что смех, как и бег трусцой, высвобождает эндорфины. Они значительно увеличивают ощущение бодрости и уменьшают боль. Исследования показывают, что смех ослабляет действие стресса и улучшает иммунитет. В одном эксперименте участникам показывали смешные видеофильмы, а потом давали решать всё более трудные математические задачи (что, безусловно, довело бы до пикового состояния мою стрессовую реакцию). Просмотр смешных фильмов снизил ощущение стресса у участников, но — это самое интересное — *только у тех, кто вообще в жизни много смеётся*. Получается, что, для того чтобы воспользоваться физиологическими преимуществами смеха, вам надо не забывать смеяться всю свою жизнь.

Ещё одно исследование показало, что те люди, которые утверждали, что постоянно используют юмор для борьбы со стрессом, обладают более высоким базовым уровнем антител в крови и, соответственно, меньше болеют. Другое исследование показало, что иммунный ответ людей с хорошим чувством юмора не падает, когда они сталкиваются со стрессом. Даже те, кто только время от времени использует юмор, обнаруживают более высокий уровень антител в слюне после просмотра юмористического фильма.

Преимущества смеха

*Смех — самое короткое
расстояние между двумя людьми.*

Виктор Бордж

Строго говоря

Помимо того, что смеяться вообще приятно, смех:

- усиливает ощущение благополучия;
- увеличивает удовольствие от социального взаимодействия;
- увеличивает уровень кислорода, эндорфинов, антител и повышает порог болевой чувствительности;
- уменьшает действие стресса;
- снижает беспокойство, ощущение перегруженности, депрессию, чувство безысходности и гнева.

Мой муж Майк работал в своё время на нескольких работах, которые давали нам возможность много путешествовать. Увы, наш талант притягивать всякие дорожные несчастья, по-видимому, прилагался к нам в качестве дополнительного бонуса. Мы называем это явление «проклятием клубящегося чёрного облака». Однажды мы сели в самолет «Юнайтед Эйрлайнз» и, поблагодарив звёзды за то, что в этот раз с нами не произошло ничего дурного, пристегнулись к креслам ремнями. И как раз в этот момент услышали в микрофоне невыразительный голос пилота: «Вылет задерживается в связи с тем, что на заднее колесо прикрепился рой пчёл. Уже вызван пасечник, который сможет захватить пчелиную матку. Мы надеемся, что без матки рой улетит. Мы будем держать вас в курсе событий». Моё лицо приняло каменное выражение, и я посмотрела на Майка: «Думаешь, он шутит?» — сказала я. Майк с тем же выражением посмотрел на меня. Пилот не шутил. Настало время подключить юмор. «Никогда в жизни никто в такое не поверит, даже если мы сами будем об этом рассказывать», — смеялись мы.

Вот несколько идей, которые помогут вам больше смеяться.

- Когда всей семьёй поедете куда-нибудь на машине, включите магнитофон с записями комиков.
- Вырезайте карикатуры, анекдоты, смешные поговорки и раскладывайте их на работе и дома.
- Не забывайте смеяться шуткам и анекдотам других людей.
- Сделайте над собой усилие, чтобы признать собственные слабости, и имейте сочувствие к несовершенству рода человеческого.
- Доводите до абсурда то, что происходит. Когда мои клиенты беспрерывно жалуются и застревают в состоянии беспомощности, я усиливаю то, что они говорят. «О господи, это просто ужасно. Что же, Христа ради, вы собираетесь делать?» У меня нет намерения высмеивать их, но иногда этот приём помогает им самим увидеть ситуацию со стороны, и тогда мы вместе смеёмся. После того как от души посмеёшься, решения находят сами собой.
- Используйте юмор в напряжённой ситуации, если это уместно. Существует известная история о президенте Рейгане, когда его поместили в клинику, после того как на него было совершено покушение. Он тогда сказал своей жене Нэнси: «Дорогая, мне следовало пригнуть голову».

Одно предупреждение: не всякий юмор действует положительно. Злая насмешка, сарказм, высмеивание и презрение проистекают из страха, злости или зависти и, будучи таковыми, приносят вред. Если кто-то делает враждебное замечание в ваш адрес, не смейтесь, этим вы только раззадорите насмешника. Лучше сказать что-нибудь, вроде: «У-ух, не в бровь, а в глаз. Минутку, я только извлеку стрелу из груди». Затем вернитесь к разговору, изменив предмет дискуссии или задав кому-нибудь вопрос. Если обнаружите, что сами проявляете сарказм, подумайте, почему вы злитесь на человека, против которого направляете стрелы своего сарказма. Не пытайтесь использовать юмор в ситуациях, когда кто-то находится в жестокой депрессии или страдает от потери любимого человека. Хотя юмор иногда можно внести и в такого рода ситуации, тем не менее бывает трудно определить, не причините ли вы боль, даже если речь идёт о ваших близких друзьях или родных.

Кто смеётся последним

Птичка села на панцирь черепахи. Черепаха плачет. Птичка спросила:

— Что случилось?

— Я неудачница, — ответила черепаха.

— Почему же?

— Я такая медлительная, — сказала черепаха.

— Ты и должна быть медлительной, ты же черепаха. Все черепахи медлительны.

— А мне хочется быстро бегать, — сказала черепаха.

— Зачем?

— Зайцы надо мной смеются.

— Сколько лет живут черепахи? — спросила птичка.

— Сто пятьдесят, — ответила черепаха.

— А зайцы?

— Пять лет, — говорит черепаха.

Птичка вспорхнула ввысь.

— Так подумай, ты можешь сто сорок пять лет смеяться последней.

И тем не менее юмор в трагических ситуациях помогает нам справиться с болью. В одном из великолепных эпизодов фильма «Шоу Мэри Тайлер Мур» Мэри присутствует на похоронах клоуна Чаклза, которого, когда он был одет как арахисовый орех, насмерть затоптал слон. Этот эпизод — один из блестящих примеров чёрного юмора, когда-либо снятых на плёнку.

Стратегия 7. Излучайте свет в этот мир

Интроверты часто чувствуют себя неловко в группе, но, по иронии судьбы, они, как правило, страстно желают чувства общности с людьми. Восприятие отношений с точки зрения «всё или ничего» может стоять на пути создания собственного круга общения. Может показаться, что люди или полностью поглощены социальными обязательствами, или полностью изолировались от других. Но вам не нужно перепархивать бабочкой с одного социального мероприятия на другое, чтобы в большей степени ощущать товарищество людей. Состоите ли вы в браке или одиноки, воспитываете детей или собираетесь выйти на пенсию, вы можете стремиться к личным отношениям. Многие из моих интровертных клиентов, которые хотели бы обзавестись большим количеством знакомых, обычно говорят одно и то же: «Понятия не имею, с чего начать».

Вот вам один способ: на чистом листе бумаги напишите цветными чернилами посередине своё имя и обведите его в кружок. Теперь вокруг изобразите социальные контакты, имеющиеся на сегодняшний день. Используйте ручки разного цвета для обозначения конкретных групп: синим обозначьте близких друзей, красным — семью, оранжевым — рабочие контакты, фиолетовым — любые другие группы, к которым вы принадлежите. Подумайте о людях и группах, с которыми вы взаимодействуете на протяжении жизни. Обратите особое внимание на тех, кто вам когда-то нравился, но в вашей жизни больше не появляется. Думайте в обратном порядке. Если существует занятие, которым вы прежде с удовольствием занимались, например фотографирование, и которым вы хотели бы снова начать заниматься, добавьте его в ваш список. Зелёным, так как этот цвет означает рост и развитие, обозначьте возможные новые контакты, которые вы предпочли бы завести.

Поразмышляйте над приведёнными ниже утверждениями и посмотрите, применимы ли они к вам. Если да, начните думать о том, как претворить в жизнь эти идеи. Возможно, среди ваших знакомых уже есть люди, которые могли бы вам помочь.

- Хочу иметь больше хороших друзей, с которыми мне комфортно.
- Собираюсь объединить группу людей, с которыми у меня есть общие интересы, ценности, прошлое, профессия, хобби, духовные или политические убеждения.
- Нужно расширить жизненные впечатления, присоединившись к группе с иными, чем у меня, прошлым, интересами или идеями.

- Буду участвовать в деятельности группы, которая своей целью ставит улучшение этого мира.
- Хорошо бы участвовать в деятельности группы, которая оказывает поддержку и помощь своим членам, например, группы только что вышедших на пенсию людей.
- Стану активно участвовать в общественной группе, такой как «Друзья библиотеки», Ассоциация родителей и учителей, наставническая организация, например Большие Братья или Большие Сестры, или в обучающей программе местного музея.
- Нужно скорее вступить в уже существующую группу.
- Не буду присоединяться ни к каким группам. Лучше расширю круг своих друзей.

Теперь наиболее трудная часть для «внутренников»: преодоление страхов, тревоги и сопротивления. «Я буду чувствовать себя неловко, буду беспокоиться». «У меня не хватает на это энергии». «Меня, может быть, обидят или отвергнут». «Терпеть не могу этот этап знакомства». «Кончится дело тем, что на меня навесят все обязанности». Вот перечень обычных страхов интроверта.

Чтобы справиться со страхами, попытайтесь подумать о том, какие опасения они прикрывают. Например, вы боитесь, что вас отвергнут, что вам будет неловко, что вас обидят? Или это просто обычный страх нового и неизвестного? В таком случае напомним себе, что страхи нереальны и непредсказуемы. Они просто представляют собой электрическую энергию, а вы приписываете ей особое значение. Большинство вещей, о которых мы беспокоимся, никогда не случаются. Наконец, примите решение получать удовольствие неважно от чего.

Вот четыре стратегии, которые помогут вам решиться:

1. Выберите контакт, который хотите установить, или группу, с которой вы хотите общаться, и сделайте один шаг вперёд. Например, сходите в церковь на собрание одиноких людей, запишитесь в класс латиноамериканских танцев, посетите собрание местной комиссии по охране природы, попросите друга или подругу сходить с вами на собрание кружка любителей книг или добровольно вступите в комитет по проведению ярмарок в школе, где учится ваш ребёнок. Начните с малого и поздравьте себя с любым успехом.
2. Регулярно раз в неделю встречайтесь или говорите по телефону с другом или подругой. Хорошей идеей будет оформить

отношения, попросив этого человека выделить для общения одно и то же время. Если кто-то не захочет, попросите другого.

3. Пригласите двоих друзей на обсуждение темы, представляющей общий интерес.
4. Помните, что Рим не сразу строился, поэтому некоторые экстравертные вылазки могут окончиться неудачей. Этого нужно ожидать. Если вы несколько раз попробовали установить контакт с какой-то группой или отдельным лицом и не нашли отклика, переходите к другой группе или к другому человеку. Никто не может вписаться во все ситуации. В конце концов вы найдёте людей и организации, с которыми вам будет хорошо, вы почувствуете, что вас принимают и поощряют.

Кроме того, имейте в виду — хорошим местом для общения с друзьями и членами семьи является интернет-сообщество. Вы также можете установить новые киберотношения. Несмотря на многочисленные зловещие предсказания о том, что компьютеры приведут к отчуждению, уменьшат личное взаимодействие, снизят ощущение общности между людьми, Интернет, по-видимому, действительно увеличивает возможности контактов между интровертами. Электронное общение позволяет также тем, кто болен, находится в изоляции по какой-либо причине, живёт на другом конце света или не может встретиться лично, общаться на постоянной основе. Когда вы пишете электронное письмо, у вас достаточно времени подумать о том, что вы хотите сказать, пересмотреть написанное ещё раз, прежде чем нажать на кнопку доставки.

Я не перестаю удивляться, что известные авторы и исследователи в тех областях, которыми я занимаюсь, общаются со мной по электронной почте и выражают готовность помочь. И я чувствую себя *менее*, а вовсе не более отчуждённой. Незнакомые люди оказались заботливее и отзывчивее, чем я могла себе вообразить. Мне часто кажется, что они более дружелюбны, чем могли бы быть, если бы мы общались лично, потому что чувствуют себя в безопасности и контролируют ситуацию.

Вы можете пользоваться теми чатами в Интернете, в которых между собой общаются несколько человек с совпадающими интересами, читать объявления, чтобы найти информацию о различных организациях и т. д. Хотите верить, хотите нет, несколько психоаналитиков из моего института и несколько моих клиентов нашли себе через Интернет партнёров на бесплатных сайтах свиданий.

Хочу предупредить: исследование, проведённое Британским психологическим обществом в 1998 г. по поводу страсти к Интернету, обнаружило, что большинство частых посетителей киберпространства — это интроверты тридцати с чем-то лет, мужчины или женщины, как правило, страдающие от депрессии. Поэтому, если вы тратите больше времени на Интернет, чем на всё остальное в жизни, если друзья или родные жалуются, что вы постоянно сидите в Сети, и если вы чувствуете себя подавленным, подумайте о том, чтобы посетить врача. Депрессия — это состояние, которое очень успешно лечится с помощью сочетания психотерапии и лекарственных препаратов.

Свет маяка указывает дорогу домой

*Это превыше всего: Чтобы твоё
«я» было истинным...*

Уильям Шекспир

Об экстравертном образе жизни в быстро меняющемся мире легче думать, если вы знаете, что обладаете набором надёжных стратегий, и уверены, что ваша вылазка из дома не будет длиться вечно. От ваших усилий и смелости испробовать новые приёмы и методики поведения появляются новые друзья, возможности продвижения по службе, романы, признание со стороны других людей и, что самое важное, твёрдое ощущение собственных внутренних преимуществ и сильных сторон. Мир выиграет от того вклада, который вы в него внесёте. Досуг, проведённый в домашней обстановке, будет вдвойне освежающим, если вы не чувствуете себя в изоляции и не страдаете от ощущения вины за то, что избегаете жизни. Это заработанный отдых.

О чём поразмышлять

- Иногда нужно поразмять мышцы «внешника».
- Вы не всегда будете чувствовать себя комфортно, ведя экстравертный образ жизни.
- Выясните, что помогает вам, когда вы ведёте экстравертный образ жизни, и используйте это!
- Будьте уверенным в себе интровертом.

- Верьте, что экстравертный мир выиграет от вклада, который вы вносите.

Ещё раз — от автора

Прощание

*Во всём, что сотворила природа,
есть частица чуда.*

Аристотель

Я очень надеюсь, что эта книга помогла вам понять, что значит быть интровертом в экстравертном мире. Приняв свой интровертный темперамент, вы сможете лучше позаботиться о себе и уменьшить ощущение вины или неловкости, которое, возможно, часто ощущаете. Мир становится лучше, когда интроверты в нём чувствуют себя комфортно, живя в соответствии с собственной природой и следуя своей тропой. Когда вы разделяете свои преимущества с другими людьми, это делает их жизнь ярче. Расскажите всему миру: друзьям, членам семьи, коллегам на работе, что интроверты — намного больше, чем просто нормальные люди.

Я буду рада получить от вас письмо. Вот куда вы можете написать.

Почтовый адрес: *Marti Laney, P.O. Box 8993, Calabasas, California 91372 USA.*

Е-mail: *martilaney@sbcglobal.net.*

Веб-сайт: *www.theintrovertadvantage.com.*

Это должен помнить каждый интроверт:

Будьте веселы.

Делайте перерывы.

Высоко цените свой внутренний мир.

Сохраняйте подлинность своей натуры.

Проявляйте любознательность.

Оставайтесь в гармонии с собой.

Упивайтесь одиночеством.

Будьте благодарны.

Будьте самим собой.

И, конечно, позвольте себе сиять своим собственным светом.

Библиография и рекомендованные книги

Предисловие и вступление

Aron, Elaine N. The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You. New York: Broadway Books, 1996.

Jung, Carl G. Psychological Types. New York: Harcourt Brace & Company, 1923.

Kroeger, Otto, and Janet M. Thuesen. Type Talk: The 16 Personality Types That Determine How We Live, Love, and Work. New York: Delta, A Tilden Press Book, 1988.

_____. Type Talk at Work: How the 16 Personality Types Determine Your Success on the Job. New York: Delta, A Tilden Press Book, 1992.

Myers, David G. The Pursuit of Happiness: Who Is Happy — and Why. New York: William Morrow and Company, 1992.

Myers, Isabel Briggs, with Peter B. Myers. Gifts Differing. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1980.

Глава 1. Что такое «внутренник»? Вы один из них?

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1997.

Hirsh, Sandra, and Jean Kummerow. Life Types: Understand Yourself and Make the Most of Who You Are. New York: Warner Books, 1989.

Segal, Nancy L. Entwined Lives: Twins and What They Tell Us About Human Behavior. New York: Plume Books, 1999.

Глава 2. Почему интроверты — это оптический обман?

Brian, Denis. Einstein: A Life. New York: John Wiley & Sons, 1996.

Bruno, Frank J. Conquer Shyness. New York: Macmillan Books, 1997.

Carducci, Bernardo J. Shyness, a Bold New Approach. New York: HarperCollins Publishers, 2000.

_____. Psychology of Personality: Viewpoints, Research, and Applications. Pacific Grove: Brookes/Cole, 1998.

Zimbardo, Philip G. Shyness, What It Is, What to Do About It. Reading, Mass.: Perseus Publishing, 1989.

Глава 3. Появление: рождены интровертами?

Acredolo, Linda, and Susan Goodwyn. Baby Signs: How to Talk with Your Baby Before Your Baby Can Talk. Lincolnwood, Ill.: NTC/Contemporary Publishing Group, 1996.

Carter, Rita. Mapping the Mind. Berkeley: University of California Press, 1998.

Conlan, Roberta, ed. *States of Mind: New Discoveries About How Our Brains Make Us Who We Are*. New York: Dana Press, 1999.

Hammer, Dean, and Peter Copland. *Living with Our Genes: The Groundbreaking Book About the Science of Personality, Behavior, and Genetic Destiny*. New York: Anchor Books, 1999.

Hobson, J. Allan. *The Chemistry of Conscious States: How the Brain Changes Its Mind*. New York: Little, Brown & Co., 1994.

Kosslyn, Stephen M., and Oliver Koenig. *Wet Mind: The New Cognitive Neuroscience*. New York: Free Press, 1995.

Kotulak, Ronald. *Inside the Brain: Revolutionary Discoveries of How the Mind Works*. Kansas City, Mo.: Andrews and McMeel, 1996.

Pert, Candace B. *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Touchstone, 1997.

Ridley, Matt. *Genome: The Autobiography of a Species in 23 Chapters*. New York: HarperCollins Publishers, 1999.

Schore, Allan N. *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

Springer, Sally, and Georg Deutsh. *Left Brain, Right Brain: Perspective from Cognitive Neuroscience*. New York: W. H. Freeman & Company, 1997.

Глава 4. Отношения: слышали музыку — танцуйте

Avila, Alexander. *Love Types: Discover Your Romantic Style and Find Your Soul Mate*. New York: Avon Books, 1999.

Emberley, Barbara. *Drummer Hoff*. New York: Simon & Schuster, 1967.

Gottman, John M., and Nan Silver. *The Seven Principles of Making Marriage Work*. New York: Three Rivers Press, 1999.

Hendricks, Harville. *Keeping the Love You Find*. New York: Pocket Books, 1992.

Jones, Jane, and Ruth Sherman. *Intimacy and Type: A Practical Guide for Improving Relationships*. Gainesville, Fla.: Center for Applications of Psychological Type, 1997.

Tieger, Paul D., and Barbara Barron-Tieger. *Just Your Type: Create the Relationship You've Always Wanted Using the Secrets of Personality Type*. Boston: Little, Brown & Co., 2000.

Глава 5. Воспитание детей: а что, они уже проснулись?

Bourgeois, Paulette. *Franklin the Turtle series for children 4 to 8*. *Franklin's New Friend*; *Franklin's School Play*; *Hurry Up, Franklin*; *Franklin Forgets*; and *Franklin in the Dark* — всего лишь несколько из большого

ряда книг для интровертных детей. Также на испанском языке. New York: Scholastic Books.

Brazelton, T. Berry, and Stanley I. Greenspan. *The Irreducible Needs of Children: What Every Child Must Have to Grow, Learn, and Flourish*. Reading, Mass.: Perseus Publishing, 2000.

Galbraith, Judy, and Pamala Espeland. *You Know When Your Child Is Gifted When ... A Beginner's Guide to Life on the Bright Side*. Minneapolis: Free Spirit Publishing, 2000.

Greenspan, Stanley I., with Jacqueline Salmon. *The Challenging Child: Understanding, Raising, and Enjoying the Five "Difficult" Types of Children*. Reading, Mass.: Perseus Publishing, 1995.

Nolte, Dorothy Law, and Rachel Harris. *Children Learn What They Live: Parenting to Inspire Values*. New York: Workman Publishing, 1998.

Swallow, Ward. *The Shy Child: Helping Children Triumph Over Shyness*. New York: Warner Books, 2000.

Tieger, Paul D., and Barbara Barron-Tieger. *Nurture by Nature: Understand Your Child's Personality Type—and Become a Better Parent*. New York: Little, Brown & Co., 1997.

Глава 6. Общественная жизнь: кто кайфует и кто мыкается?

Branch, Susan. *Girlfriends Forever: From the Heart of the Home*. New York: Little, Brown & Co., 2000.

Dimitrias, Jo-Ellen, and Mark Mazarella. *Put Your Best Foot Forward: Making a Great Impression by Taking Control of How Others See You*. New York: Simon & Schuster, 2001.

Gabor, Don. *How to Start a Conversation and Make Friends*. New York: Simon & Schuster, 2000.

Garner, Alan. *Conversationally Speaking: Tested New Ways to Increase Your Personal and Social Effectiveness*. Lincolnwood, Ill.: NTC/Contemporary Publishing Group, 1997.

Horn, Sam. *Tongue Fu: Deflect, Disarm, and Diffuse Any Verbal Conflict*. New York: St. Martin's Press, 1997.

Stoddard, Alexandra. *Daring to Be Yourself*. New York: Avon Books, 1990. (Автором создано множество прекрасных книг для интровертов.)

Глава 7. Работа: опасности с девяти до пяти

Balzano, Frederica J. *Why Should Extroverts Make All the Money: Networking Made Easy for the Introvert*. Chicago: Contemporary Books, 1999.

Cooper, Robert K. *High Energy Living: Switch on the Sources to Increase Your Fat-Burning Power, Boost Your Immunity and Live Longer*,

Stimulate Your Memory and Creativity, Unleash Hidden Passions and Courage. Emmaus, Pa.: Rodale Books, 2000.

Deep, Sam, and Lyle Sussman. Smart Moves for People in Charge: 130 Checklists to Help You Be a Better Leader. Reading, Ill.: Addison-Wesley Publishing, 1995.

_____. Smart Moves: 14 Steps to Keep Any Boss Happy, 8 Ways to Start Meetings on Time, and 1600 More Tips to Get the Best from Yourself and the People Around You. Reading, Ill.: Addison-Wesley Publishing, 1990.

Gelb, Michael J. Present Yourself! Transforming Fear, Knowing Your Audience, Setting the Stage, Making Them Remember. Torrance, Calif.: Jalmer Press, 1988.

Kroeger, Otto, and Janet M. Thuesen. Type Talk at Work: How the 16 Personality Types Determine Your Success on the Job. New York: Delta, A Tilden Press Book, 1992.

Morley, Carol, and Liz Wilde. Destress: 100 Natural Mood Improvers. London: MQ Publications, 2001.

Murphy, Thomas M. Successful Selling for Introverts: Achieving Sales Success Without a Traditional Sales Personality. Portland, Oreg.: Sheba Press, 1999.

Nelson, Bob. 1001 Ways to Reward Employees. New York: Workman Publishing, 1994.

Tieger, Paul D., and Barbara Barron-Tieger. Do What You Are: Discover the Perfect Career for You Through the Secrets of Personality Type. New York: Little, Brown & Co., 2001.

Глава 8. Личный темп, личные приоритеты и личные параметры

Black, Jan and Greg Enns. Better Boundaries: Owning and Treasuring Your Life. Oakland: New Harbinger Publications, 1997.

Fadiman, James. Unlimit Your Life: Setting and Getting Goals. Berkeley: Celestial Arts, 1989.

Lamott, Anne. Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life. New York: Pantheon Books, 1994.

Levine, Stephen. A Year to Live: How to Live This Year As If It Were Your Last. New York: Random House, 1998.

Patrone, Susan. Maybe Yes, Maybe No, Maybe Maybe. New York: Orchard Books, 1993.

Sark. A Creative Companion: How to Free Your Creative Spirit. Berkeley: Celestial Arts, 1991. Her other titles are great, too!

Wildsmith, Brian, and Jean De La Fontaine. *The Hare and the Tortoise*. London: Oxford University Press, 2000.

Глава 9. Любите и делайте свою природу

Arnot, Robert. *The Biology of Success: Set Your Mental Thermostat to High with Dr. Bob Arnot's Prescription for Achieving Your Goals!* Boston: Little, Brown & Co., 2000.

Carper, Jean. *Your Miracle Brain: Maximize Brain Power, Boost Your Memory, Lift Your Mood, Improve IQ and Creativity, Prevent and Reverse Mental Aging*. New York: HarperCollins Publishers, 2000.

Carson, Richard. *Taming Your Gremlin: A Guide to Enjoying Yourself*. New York: HarperPerennial, 1983.

Gardner, Kay. *Sounding the Inner Landscape: Music as Medicine*. Rockport, Mass.: Element Books, 1990.

Lee, Vinny. *Quiet Places: How to Create Peaceful Havens in Your Home, Garden, and Workplace*. Pleasantville, N.Y.: Reader's Digest Association, 1998.

Moore, Thomas. *Care of the Soul: How to Add Depth and Meaning to Your Everyday Life*. New York: HarperCollins Publishers, 1998.

Pollan, Michael. *The Botany of Desire: A Plant's-Eye View of the World*. New York: Random House, 2001.

Seton, Susannah. *Simple Pleasures of the Home: Cozy Comforts and Old-Fashioned Crafts for Every Room in the House*. Berkeley: Conari Press, 1999.

Sobel, David S., and Robert Ornstein. *The Healthy Mind Healthy Body Handbook*. New York: Patient Education Media, Inc., 1996.

Storr, Anthony. *Solitude: A Return to the Self*. New York: Ballantine Books, 1988.

Глава 10. Поступайте как экстраверты: излучайте свой свет в этот мир

Axelrod, Alan, and Jim Holtje. *201 Ways to Deal with Difficult People: A Quick Tip Survival Guide*. New York: McGraw Hill, 1997.

Cooper, Robert K. *High Energy Living: Switch on the Sources to Increase Your Fat-Burning Power, Boost Your Immunity and Live Longer, Stimulate Your Memory and Creativity, Unleash Hidden Passions and Courage*. Emmaus, Pa.: Rodale Books, 2000.

DeAngelis, Barbara. *Confidence: Finding It and Living It*. Carlsbad, Calif.: Hay House, 1995.

Freeman, Criswell. *When Life Throws You a Curveball... Hit It! Simple Wisdom for Life's Ups and Downs*. Nashville: Walnut Grove Press, 1999.

Shaffer, Carolyn R., and Kristin Anundsen. *Creating Community Anywhere: Finding Support and Connection in a Fragmented World*. New York: Tarcher/Putnam, 1993.

Tieger, Paul, and Barbara Barron-Tieger. *The Art of SpeedReading People*. New York: Little, Brown & Co., 1998.

Tourels, Stephanie. *365 Ways to Energize Body, Mind and Soul*. Pownal, Vt.: Storey Publishing, 2000.

Warner, Mark. *The Complete Idiot's Guide to Enhancing Self-Esteem*. New York: Alpha Books, 1999.

Оглавление

<i>Об этой книге.....</i>	<i>2</i>
От автора.....	3
<i>Посвящение.....</i>	<i>3</i>
<i>Благодарности.....</i>	<i>4</i>
<i>Предисловие.....</i>	<i>5</i>
<i>Вступление.....</i>	<i>7</i>
Почему экстравертов считают образцом для подражания?.....	7
Со мной всё в порядке, просто я — интроверт.....	9
Почему я написала эту книгу.....	11
<i>Как я писала эту книгу.....</i>	<i>12</i>
Читайте как хотите.....	15
О чём поразмышлять.....	16
Часть 1. Рыба без воды.....	17
<i>Глава 1. Что такое «внутренник»? Вы один из них?.....</i>	<i>18</i>
<i>Основные различия между «внутренниками» и «внешниками»</i>	<i>19</i>
Подзарядка.....	19
Возбуждение — друг или враг?.....	21
Как глубок океан, как необъятно небо?.....	22
Каждому — своё.....	23

<i>Карл Юнг о природе «внутренников» и «внешников».....</i>	<i>24</i>
<i>Вы интроверт?.....</i>	<i>27</i>
Краткий вопросник.....	27
Список А:.....	27
Список Б:.....	28
Оценка собственной интровертности.....	28
«Внутренники» и «внешники» одинаково ценны.....	32
О чём поразмышлять.....	33
<i>Глава 2. Почему интроверты — это оптический обман?.....</i>	<i>34</i>
Скромницы на балу — не обязательно интроверты.....	34
Картина стоит тысячи слов.....	36
Разбираемся с терминами: застенчивый, шизоидный, сверхчувствительный.....	39
Виноватый как обвиняемый, или Следует ли отбрасывать обвинения?.....	41
Выпаливаем всё подряд.....	43
Почему «внутренники» не дают покоя «внешникам».....	44
1. Интроверты думают и говорят иначе.....	45
2. Интровертов не замечают.....	47
3. Интроверты заставляют экстравертов остановиться и подумать.....	48
Порицаемые и оклеветанные.....	48
Порицание приводит к чувству вины и стыда.....	49
Противоядия для чувства вины и стыда.....	51
Измерение температуры темперамента.....	52
О чём поразмышлять.....	54

Глава 3. Появление: рождены интровертами?	55
Многообразие темпераментов.....	56
Рецепт для вас.....	58
У вас в генах.....	59
Отслеживание мозговых кровотоков.....	62
По следам нейромедиаторов.....	64
Вперёд на полной скорости или убавляем газ.....	69
Система полной скорости.....	71
Система торможения.....	73
Система полной скорости и система торможения в дороге.....	75
Общая картина.....	76
Интровертный процесс.....	76
Наша физиология, мы сами.....	77
Цепочка «мозг — тело» у интроверта.....	77
Цепочка «мозг — тело» у экстраверта.....	78
Экстравертный процесс.....	79
О двух умах.....	80
Правая часть мозга.....	81
Левая часть мозга.....	82
Пища для размышлений.....	85
Используйте свои сильные стороны.....	86
О чём поразмышлять.....	88

Часть 2. Плавание в экстравертных водах.....89

Глава 4. Отношения: услышали музыку — танцуйте.....90

Вступаем в танец свидания..... 91

Постепенно убыстряем темп и с кем-то знакомимся..... 92

Процесс свидания..... 93

Первое свидание..... 95

Когда темпераменты сталкиваются..... 96

Мужчина-«внутренник» и женщина-«внешник»: пара бросает вызов..... 97

От чечётки к балетным тапочкам..... 98

Принимаем вызов новой схемы поведения..... 99

Первая беседа..... 99

Вторая беседа..... 100

Третья беседа..... 100

Четвёртая беседа..... 100

Женщина-«внутренник» и мужчина-«внешник»: когда противоположности притягиваются..... 102

Изменение танца посреди танца..... 104

«Внутренник» и «внутренник»: нас двое против всего мира 106

Выбираемся из привычной колеи..... 108

Танцы па-де-де..... 109

Совет 1. Попробуйте найти подход друг к другу..... 109

Поменяйтесь местами..... 110

Совет 2. Попробуйте сделать пять простых шагов, чтобы разрешить конфликт..... 112

Шаг 1. Один, а затем другой скажите, в чём, по вашему мнению, состоит суть конфликта.....	112
Шаг 2. Заявите о своей интровертной/экстравертной точке зрения.....	112
Шаг 3. Проясните тупиковую ситуацию.....	112
Шаг 4. Поставьте себя на место другого.....	113
Шаг 5. Поговорите друг с другом и найдите путь для компромисса.....	113
Совет 3. Мост через пропасть.....	113
Стиль общения интроверта.....	113
Стиль общения экстраверта.....	114
Как разговаривать с партнёром-интровертом.....	114
Как разговаривать с партнёром-экстравертом.....	115
Совет 4. Получайте то, что хотите, по очереди.....	116
Совет 5. Высоко цените существующие между вами различия.....	117
<i>Размышление и щебетание.....</i>	<i>119</i>
О чём поразмышлять.....	119

Глава 5. Воспитание детей: а что, они уже проснулись?...120

<i>Кто ваш ребёнок: «внутренник» или «внешник»?.....</i>	<i>120</i>
<i>Как понять своего ребёнка-«внутренника».....</i>	<i>123</i>
Найти время для себя.....	123
Обеспечьте ребёнку личное пространство.....	127
Оставляйте ребёнку время подумать.....	130
<i>Если вы экстравертный родитель интровертного ребёнка.....</i>	<i>132</i>
<i>Как родителям-интровертам понять своего ребёнка-экстраверта.....</i>	<i>134</i>
Проверьте, что вокруг них есть люди, с которыми они могут говорить.....	135
Обеспечьте взаимодействие.....	135

Позвольте им думать вслух.....	136
Поддерживайте их активность, но установите «тихий час».....	136
<i>Если вы интровертный родитель экстравертного ребёнка</i>	137
<i>Игра в команде: поговорите с ребёнком об интровертности</i>	139
<i>Талантливые и одарённые дети</i>	141
<i>Родительская власть</i>	145
О чём поразмышлять.....	145
<i>Глава 6. Общественная жизнь: кто кайфует и кто мыкается?</i>	146
<i>Блестящая реплика против серьёзного разговора</i>	147
<i>Путаница на континууме</i>	149
<i>Идти или не идти — вот в чём вопрос</i>	149
<i>Тактичные отказы</i>	151
<i>Сохранение энергии</i>	153
<i>Ожидание</i>	154
Стратегии прибытия.....	155
<i>Семь партизанских тактик общения</i>	156
Тактика 1. Актиния.....	156
Тактика 2. Действуй, «как если бы».....	157
Тактика 3. Булавка для галстука.....	158
Тактика 4. Дружелюбное лицо.....	159
Тактика 5. Светская беседа.....	160

Тактика 6. Работает без сбоев.....	163
Тактика 7. «День сурка».....	164
<i>Это моя вечеринка, и я могу плакать на ней, если захочу...</i>	165
<i>Время ухода с приёма: наилучшая часть приёма.....</i>	166
<i>Праздники: на автопилоте?.....</i>	167
<i>Телефонофобия.....</i>	168
<i>Это мое самое последнее замечание по поводу общения, даю слово.....</i>	170
О чём поразмышлять.....	170
Глава 7. Работа: опасности с девяти до пяти.....	172
<i>Почему экстраверты получают все похвалы?.....</i>	<i>173</i>
Иной свет.....	174
<i>Соккрытие света под спудом.....</i>	<i>175</i>
Как дать понять коллегам, что вы участвуете в совещаниях.....	177
<i>Если я тебе это скажу, мне придётся тебя убить.....</i>	<i>179</i>
Как дудеть в свою дуду, не чувствуя себя слишком незащищённым	180
Семь раз отмерьте, один отрежьте.....	181
Как дать понять коллегам, что, хотя вы двигаетесь медленно, вы обычно побеждаете в гонке.....	181
Почему нужно распространять свой свет вокруг себя.....	182
<i>Совместное творчество.....</i>	<i>183</i>
Дилеммы диалогов.....	183
Как разговаривать меньше, а общаться больше.....	184
Как продуктивно разрешать конфликты.....	185

Словесные поединки.....	188
Вспышки идей.....	189
Просите то, что вам нужно.....	190
<i>Разгружаем день.....</i>	<i>190</i>
Пять стратегий управления сроками.....	191
Как избежать «маленьких вопросов» и прочих вторжений.....	192
Четыре способа подстегнуть память.....	194
Пятиступенчатый план снижения «перегрузки».....	194
<i>Бизнес с начальниками.....</i>	<i>196</i>
Пусть мотор гудит.....	198
<i>Пусть работа радует вас.....</i>	<i>199</i>
О чём поразмышлять.....	200
 Часть 3. Создание «правильной» жизни.....	201
 <i>Глава 8. Личный темп, личные приоритеты и личные параметры.....</i>	<i>202</i>
<i>Личный темп жизни.....</i>	<i>202</i>
Пики и долины.....	205
<i>Ограниченное издание.....</i>	<i>206</i>
Уступки.....	207
<i>Птица за птицей.....</i>	<i>208</i>
<i>Личные приоритеты.....</i>	<i>211</i>
Что это значит для вас?.....	211
Решите, чего вы по-настоящему хотите.....	213

<i>Шаг за шагом к рывку за рывком.....</i>	<i>216</i>
<i>Личные параметры.....</i>	<i>217</i>
Мягкие параметры.....	218
Жёсткие параметры.....	220
Советы по установке личных параметров.....	222
Совет 1. Может быть, может быть.....	222
Совет 2. «Ответ неясен, попробуйте ещё раз» (Магический 8-частный шар).....	223
Совет 3. Ночное «обжорство».....	224
Совет 4. Попробуйте сказать «да».....	225
Совет 5. Попробуйте сказать «нет».....	226
<i>Почему вам нужна особая техника.....</i>	<i>227</i>
О чём поразмышлять.....	227
<i>Глава 9. Любите и лелейте свою природу.....</i>	<i>229</i>
<i>Взращивайте возможности, данные вам природой.....</i>	<i>230</i>
Беда в Ривер-Сити.....	231
<i>Управление энергией.....</i>	<i>231</i>
Восполнение энергетических запасов.....	233
<i>Успокаивайтесь с помощью перерывов.....</i>	<i>233</i>
Мини-отпуск.....	235
Важность дыхания.....	236
<i>Пространство безмятежности.....</i>	<i>238</i>
Отведите себе укромный уголок, прогрызите маленькую щёлку.....	240

<i>Свет и температура воздуха.....</i>	<i>241</i>
<i>Нос знает лучше.....</i>	<i>243</i>
<i>Музыкальные моменты.....</i>	<i>245</i>
<i>Прислушайтесь к языку своего тела.....</i>	<i>246</i>
Питайтесь правильно.....	247
Вздремните!.....	249
Будьте в форме.....	250
Друзья тоже нужны.....	251
<i>Развивайте духовность.....</i>	<i>252</i>
<i>Сформулируйте цель.....</i>	<i>253</i>
<i>Вот вы и позаботились о природе собственного «я».....</i>	<i>255</i>
О чём поразмышлять.....	256
<i>Глава 10. Поступайте как экстраверты: излучайте свой свет в этот мир.....</i>	<i>257</i>
<i>Иллюзия зоны комфорта.....</i>	<i>258</i>
<i>Обретение уверенности.....</i>	<i>259</i>
<i>Один раз достаточно.....</i>	<i>263</i>
Играйте с жизнью спонтанно.....	265
<i>Семь стратегий экстравертного поведения.....</i>	<i>268</i>
Стратегия 1. Говорите первое, что приходит в голову.....	268
Стратегия 2. Быстро успокойте внутреннее раздражение.....	270
План быстрого успокоения.....	271
Стратегия 3. Будьте добры, не перематывайте пленку.....	272
Стратегия 4. Соберите аварийный комплект.....	274

Стратегия 5. Заполните баки.....	276
Стратегия 6. Обращайте внимание на смешные стороны жизни.....	277
Преимущества смеха.....	279
Стратегия 7. Излучайте свет в этот мир.....	282
<i>Свет маяка указывает дорогу домой.....</i>	<i>285</i>
О чём поразмышлять.....	285
Ещё раз — от автора.....	287
<i>Прощание.....</i>	<i>287</i>
<i>Это должен помнить каждый интроверт:.....</i>	<i>288</i>
<i>Библиография и рекомендованные книги.....</i>	<i>289</i>