

Патрик Кинг

Интроверт

Как заводить друзей, быть приятным в общении
и комфортно себя чувствовать в любой ситуации



Патрик Кинг

**Интроверт. Как заводить
друзей, быть приятным в
общении и комфортно себя
чувствовать в любой ситуации**

«Библос»

2017

УДК 316.6
ББК 88.3

Кинг П.

Интроверт. Как заводить друзей, быть приятным в общении и комфортно себя чувствовать в любой ситуации / П. Кинг — «Библос», 2017

ISBN 978-5-905641-58-9

Вас считают некомпанейским человеком, потому что вы отклоняете приглашения? Если вы (1) чувствуете, будто гора свалилась с плеч, когда общение с друзьями отменяется; (2) не любите или даже ненавидите большие собрания, где много незнакомых людей; (3) хотите узнать, как лучше и эффективнее наладить социальное взаимодействие, не истощая запас энергии, тогда эта книга для вас – ведь ее написал в точности такой же интроверт, как и вы. Это руководство по тактике выживания в социуме. «Интроверт» расширит для вас горизонты самопознания и раскроет уникальную и действенную тактику выживания в социуме и поведения на вечеринках, чтобы вы продуктивно использовали свой запас социальной энергии и каждый раз получали максимальный эффект. Производите наилучшее впечатление даже тогда, когда вы измотаны общением. Умейте побыть в одиночестве в нашем громкоголосом мире. Откройте для себя, как выбраться из уютной скорлупы и благоденствовать в социуме.

УДК 316.6
ББК 88.3

ISBN 978-5-905641-58-9

© Кинг П., 2017

© Библос, 2017

Содержание

Об авторе	7
Введение	8
Глава 1. Что такое интроверсия	10
Ошибочные представления	11
Определение интроверта	14
Биологические различия	16
Глава 2. Ваши удивительные достоинства	17
Слабые стороны экстравертов	18
Иммунитет к скуке	20
Интроспекции и наблюдения	21
Углубленная деятельность	22
Глубинные узы	23
Обращение к внутреннему экстраверту	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Патрик Кинг
**Интроверт. Как заводить друзей, быть
приятным в общении и комфортно
себя чувствовать в любой ситуации**

© Patrick King, 2017

© Студия Артемия Лебедева, иллюстрация и верстка обложки, 2019.

© ООО «Библос», 2019.

Об авторе



Патрик Кинг – автор бестселлеров, которые продаются по всему миру, а также востребованный коуч и тренер по навыкам общения. Он по собственному опыту знает ценность навыков общения, потому что именно они помогли ему подняться над заурядными достижениями и начать успешную карьеру. Умение вписаться в любую ситуацию и в любые обстоятельства, считает он, невозможно переоценить. С этим умением любой разговор пройдет как по маслу.

Патрика хорошо знают как специалиста по социальному взаимодействию и коуча по устному общению из Сан-Франциско. Его можно найти в GQ Magazine, TedX, Forbes, NBC News, Huffington Post, Business Insider, Men's Fitness, Inc., ATTN, Real Simple Magazine и Creative Live. Благодаря высокому эмоциональному интеллекту и пониманию особенностей человеческого взаимодействия он стремится помочь преодолеть эмоциональные барьеры, внушить уверенность людям и вооружить их инструментами, необходимыми для успеха. Никаких трюков и уловок, только тщательный анализ человеческой психики, сдобренный практикой реального общения, отшлифованного и доведенного до совершенства за три года обучения на юридическом факультете. Когда он не занят тем, что помогает клиентам «завоевать мир», то выступает солистом в кавер-группе, исполняя хиты 1980-х годов, или же готовится к очередному забегу на 10 километров.

Введение

«Я не хочу оставаться в одиночестве, но я хочу, чтобы меня оставили в покое».
Одри Хепберн

Годами я прилагал невероятные усилия, чтобы казаться экстравертом – и всё напрасно.

Возможно, и вы оказывались в такой ситуации. Помните тот случай, когда вечеринка затянулась допоздна? Всем было весело, и все дружно требовали, чтобы вечеринка продолжалась, а вас так же дружно обозвали некомпанейской буквой – как это так, всего три часа ночи, а вы ноете, что пора спать!

Наверное, вы неохотно приглашаете к себе гостей, моля Господа, чтобы они ушли через час-другой, если уж пришлось это сделать? Предпочитаете небольшие компании многолюдным сборищам? И терпеть не можете играть роль хлебосольного хозяина? Еще вы, наверное, постоянно отказываетесь от приглашений просто потому, что у вас «нет настроения».

Все эти наклонности сильно сбивали меня с толку – ведь я всю жизнь считал себя вполне общительным человеком... вплоть до того самого момента. Да, в подростковом возрасте я был застенчивым и страдал лишним весом, однако потом сумел избавиться от большинства сопутствующих проблем и, в общем, мог вести беседу с кем угодно.

Я, как и многие, попался в ловушку и считал себя экстравертом только потому, что мог кое-как взаимодействовать с социумом и не задумывался, а кем же мне хочется быть на самом деле. Социум (по крайней мере, на Западе) отдает предпочтение идеалу экстраверта в том или ином виде. Поэтому я думал, что всё складывается для меня удачно.

Это всё равно, что человек, будучи семи футов ростом и хорошо играющий в баскетбол, не сразу осознает, что на самом деле ему вовсе не хочется идти в профессиональный спорт, а его истинная мечта – стать бухгалтером.

Конечно, тут встает вопрос: не сделает ли вас отщепенцем и неудачником желание проводить время в одиночестве, вместо того чтобы почитать идеал экстраверта.

Но я не был исключением. Оказалось, что кое-кто из моих приятелей думал и чувствовал в точности то же самое по поводу бесконечных требований социума. Когда я начал их расспрашивать, выяснилось, что и у них тоже были друзья, похожие на меня.

Позволяя навешивать на себя ярлыки интровертов или экстравертов, мы упускали из виду фундаментальное понятие о «социальном аккумуляторе» и о том, почему оно возводило нас в ранг нормальных людей.

Социальный аккумулятор – это количество социальной энергии, которой мы располагаем в каждый конкретный момент. Не все аккумуляторы спроектированы одинаково – некоторые больше и долговечнее других. Но социальный аккумулятор есть у всех, и каждый аккумулятор рано или поздно теряет заряд. Однако в таких случаях, когда аккумулятор разряжается и требует перезарядки, интроверты и экстраверты должны действовать по-разному. Экстраверт подзаряжается в обществе других людей. Он подпитывается энергией окружающих, мотивируя их своим примером делать то же самое.

Итак, социальные аккумуляторы экстравертов подзаряжаются от других людей. А одиночество истощает заряд энергии экстравертов, делает их вялыми и апатичными, лишает жизненной мотивации.

Интроверт, напротив, заряжается энергией, пребывая в одиночестве. Общение с людьми разряжает их социальный аккумулятор. Им нужны покой и одиночество, чтобы восполнить энергию, – только тогда они снова могут взаимодействовать с окружающими.

О, так вот почему мне приходилось падать в кресло перед телевизором и проводить в этом положении долгие часы после утомительного рабочего дня или выхода в свет!

Вот что в действительности кроется за ярлыком интроверсии. И дело совершенно не в социальной коммуникабельности. И даже не в том, насколько вам нравятся многолюдные вечеринки. Всё дело в уровне вашей к ним толерантности. Вы вполне способны шутить и дурачиться, разливаться соловьем и вести себя на междусобойчиках не хуже иного экстраверта. Просто втайне вы мечтаете, чтобы всё это поскорее закончилось.

Если вам кажется, что с вами что-то не так, потому что вас далеко не всегда приводит в восторг перспектива участия в шумной вечеринке, то, вероятнее всего, вы всё еще пытаетесь следовать идеалу экстраверта – и, разумеется, терпите поражение, как и любой, кто пытается забить квадратный колышек в круглое отверстие. А когда поражения следуют одно за другим, с неизбежностью страдают самооценка и чувство собственного достоинства.

Самый лучший урок, который я получил, обучаясь искусству быть интровертом, гласил: «Живи в ладу с самим собой, не пытайся следовать призрачному идеалу, который не имеет с тобой ничего общего, – это невозможно в принципе». Тогда я перестал ощущать необходимость натягивать на себя чуждую мне личину и смог спокойно следовать своим склонностям интроверта, не чувствуя вины и не впадая в пораженческие настроения. Если вы левша, а все инструменты в мире заточены под правую руку, вполне естественно думать, что это с вами что-то не так.

И что еще приятнее, я узнал о существовании действенных стратегий, которые позволили мне быть самим собой и следовать собственным желаниям, взаимодействуя с социумом так, чтобы получать максимум выгоды при наименьших затратах. Это оказалось чуть сложнее, чем просто уйти домой, когда я вдруг ощутил усталость. Сложнее, да – но не намного. Я смог, как этакое компанейское солнышко, сиять дольше и ярче, ничуть не наступая на горло своим склонностям интроверта.

Отсюда и заглавие моей книги: ИНТРОВЕРТ.

Когда я заявляю людям, что ныне считаю себя интровертом, это их всегда шокирует. На самом же деле я просто разобрался в том, как тикают мои личные часы, и сумел выстроить свою жизнь так, чтобы жить согласно своим возможностям. Говорят, успех в сражении на 90 процентов зависит от того, чтобы выйти на поле боя. Так что, сумев привести свой темперамент в соответствие с обстоятельствами, вы на 90 процентов обеспечите себе успех в социуме.

Глава 1. Что такое интроверсия

Из введения к этой книге вы уже узнали о существовании немалого числа ошибочных представлений о том, что значит быть интровертом. В первой главе я постараюсь развеять их все, пролив свет на различия между тем, кто вы есть на самом деле, и тем, кем вы кажетесь людям.

Ошибочные представления

Хотя интроверты составляют внушительную часть населения, и с каждым днем их становится всё больше, по-прежнему существует недопонимание относительно того, что же представляет собой данный тип личности. Считается, что интроверты непременно застенчивые, социально неприспособленные, не любят людей и в целом плохо общаются с себе подобными. Кроме того, они еще грубые и неприветливые.

Существование подобного стереотипа вполне объяснимо, поскольку трудно отрицать, что многим интровертированным личностям и в самом деле свойственны эти качества. Неверно, однако, что все до единого интроверты – это антисоциальные типы нервного склада. Точно так же не все они – застенчивые тихони. Застенчивость и тревожность могут идти рука об руку с интроверсией, но далеко не всегда определяют ее суть.

На пике социального взаимодействия интроверта не отличить от экстраверта – различие становится заметно уже после, в состоянии спокойствия. Если человек кажется застенчивым или необщительным, то, скорее всего, он просто устал от общения.

Сама по себе деятельность индивида не является безукоризненным индикатором интроверсии или экстраверсии. К примеру, любитель вечеринок необязательно окажется экстравертом, а тот факт, что большую часть времени вы проводите в одиночестве, еще не делает вас интровертом. Согласно той же логике, человек, который активно посещает социальные мероприятия, вполне может оказаться интровертом, живущим вне личной зоны комфорта. С другой стороны, тот, кого вы всегда видите без компании, необязательно интроверт – просто так сложились обстоятельства. Может, ему и хотелось бы тратить избыток энергии на общение, однако ситуация, над которой он не властен, не позволяет ему следовать своим желаниям.

Люди способны адаптироваться, приноравливаться к обстоятельствам, когда возникает нужда, но всё заканчивается тем, что множество скрытых интровертов годами – и безуспешно – стараются казаться экстравертами. Возможно, вы считаете, что с вами что-то не так, если вы терпеть не можете ходить в бары, а ваши друзья их обожают, но дело в том, что у вас с ними просто разные психотипы.

Многие придают термину «интроверт» негативный оттенок, как будто на человеке изначально лежит клеймо только потому, что ему не нравится ночами напролет шататься по увеселительным заведениям. Но если вы ежеминутно не жаждете общения, то, по мнению окружающих, вы антисоциальный тип и одиночка. Говоря об интроверсии и экстраверсии, трудно провести четкую грань между черным и белым – впрочем, как и во всем остальном. Все эти ярлыки для интровертов совершенно неверны – и вот почему.

Дело в том, что количество энергии, которую интроверты могли бы посвятить людям и социальной активности, у них ограничено. Как уже говорилось, эта энергия связана с таким понятием, как «*социальный аккумулятор*». Представьте себе батарею где-нибудь над головой интровертов, из которой по капле уходит заряд каждый раз, когда им приходится с кем-то разговаривать или отвечать на заданный вопрос. И вот, когда индикаторная стрелка доходит до нуля, они чувствуют себя истощенными и нуждаются в подзарядке – а для этого приходится самоизолироваться и избегать любых социальных взаимодействий. Чтобы социальный аккумулятор интроверта подзарядился, требуются часы, дни, а то и недели.

Но человек, демонстрирующий *застенчивость, тревожность и даже депрессию*, не думает в этот момент ни о каких социальных аккумуляторах. Просто он чувствует себя некомфортно и, стало быть, переносит этот дискомфорт на других людей. Он не уверен в себе, поэтому ему кажется, что его постоянно осуждают и критикуют. Возможно даже, все люди вообще ассоциируются у него с болезненным и неприятным жизненным опытом. Общитель-

ность – та самая триггерная точка, которая провоцирует срыв в негативную спираль, поэтому он будет избегать общения ради собственного же блага.

Антисоциальный тип, не любящий род людской, поступает так, как ему угодно, не заботясь о суждениях со стороны. Он открыто презирает других людей, не испытывает к ним уважения. Да, такие личности вполне могут играть в социальные игры, но для этого у них всегда имеются четкие причина и цель. Как только цель достигнута, вы им более не нужны. И дело тут не столько в социальном аккумуляторе, сколько в отсутствии эмпатии.

А вот интроверты могут казаться необщительными или грубыми, но лишь потому, что замкнуты по природе; они не способны первыми проявлять теплые чувства в той степени, в какой этого требует современное общество. У них апатический язык тела, отсутствующая улыбка, плохо со зрительным контактом; однако важно понимать, что всё это характерно и для человека, который собирается заснуть. Мы уже упоминали, что интроверты необязательно думают о себе как-то по-особому или иначе себя оценивают. Возможно, вы просто застали их сразу после изнурительного (для них) марафона общения, и они просто пытаются отдохнуть и прийти в себя – а это может занять часы или недели.

Если судить по внешним признакам, не существует большой разницы между застенчивым человеком, социально неприспособленной личностью и интровертом. Но нужно суметь заглянуть за внешние маски, чтобы понять, насколько эти люди отличаются друг от друга. Дело в том, что в интровертов и экстравертов встроены разные «операционные системы».

Если у вас выдалась особенно «разговорчивая» рабочая неделя, когда ни минутки не удавалось побыть в одиночестве, вполне естественно перейти в режим отшельника с вечера пятницы до утра понедельника. Фантастическая перспектива, правда? Возможно, вы будете избегать общения даже с продавцами и кассиршами, чтобы подзарядить в одиночестве свой социальный аккумулятор.

Многолюдная вечеринка для таких людей не легче марафонского забега, и неважно, что там как раз принято отдыхать и развлекаться. А теперь задайте себе вопрос. Разумно ли требовать от человека, пробежавшего марафон, идти *после этого* в спортзал? А ведь именно так поступают те, кто просит интроверта остаться на вечеринке, когда его батарея стоит на нуле.

Со стороны может показаться, что он стесняется, проявляет недружелюбие и необщительность – но это не так. Просто он таков, каков он есть. Скорее всего, он просто устал, а его социальный аккумулятор на данный момент разряжен. Вы наблюдаете его в тот момент, когда он только что пробежал марафонскую дистанцию – много ли от человека после этого остается? Всё, что он способен из себя вымучить, это притворная улыбка или кивок.

Экстравертов же можно сравнить с машиной, которая стоит в гараже. Если не заводить мотор хотя бы раз в неделю, в нем скапливаются пары и засоряются трубопроводы. Экстраверты терпеть не могут одиночества, присутствие других делает их активными, заряжает энергией.

Экстраверты – это такие социальные Кролики Энерджайзеры (рекламный бренд компании Energizer с 1988 г.), которым никогда не хватает общения. Их мечта – чтобы вечеринка длилась вечно. Они приходят туда первыми и уходят последними, им скучно в обществе самих себя. Это не означает, что одиночество делает их зависимыми или слабыми. Это означает, что общество других – их лучший стимулятор.

К счастью для экстравертов, в большинстве западных стран именно их качества выдвигаются на первый план. Это явление известно как *идеал экстраверта*, и средства массовой информации активно его пропагандируют и закрепляют в умах социума. Этот идеал уже обманул немало людей, включая и меня, заставив изо всех сил стараться не быть собой.

Мы видим, что наибольшей любовью пользуются общительные дети. Вырастая, мы замечаем, что для противоположного пола привлекательнее всего личность громогласная и дерзкая. Ситуация в рабочей среде примерно такая же: если вы хотите успешно пройти собеседо-

вание, единственный вариант – это охарактеризовать себя как гения коммуникабельности и идеального командного игрока. Лишь вопрос времени, когда мы начнем так или иначе примерять на себя идеал экстраверта.

Ключ к успеху для любого интроверта – это осознать свои пределы и установить планку ожиданий. Помните, что наша цель – отказаться от погони за идеалом экстраверта и перейти к поиску ритма социальной жизни, который будет работать именно для вас – для интроверта. Это значит быть готовым к тому, что:

- каждый раз, когда дело касается социальных мероприятий, вам придется действовать на пределе возможностей;
- иногда ваш график будет казаться напряженным донельзя;
- вам захочется получать приглашения, как знак вашего признания, независимо от того, хотите ли вы в действительности ими воспользоваться или нет;
- вам могут понадобиться часы и даже недели, чтобы полностью прийти в себя и снова подготовиться к общению;
- другие люди вас не поймут и время от времени будут требовать объяснений;
- вам будет нужно побыть одному, и это может сказаться на ваших взаимоотношениях с людьми;
- понятие о том, что лично вы находите веселым, может порой меняться;
- социум будет неуклонно требовать, чтобы вы жили согласно идеалу экстраверта;
- вы будете ощущать себя чужаком, если желание побыть в одиночестве окажется приоритетнее желания быть в обществе других людей.

Давайте вернемся к теме ложных ярлыков. Вот имена самых известных и успешных интровертов в истории человечества – Билл Гейтс, Авраам Линкольн, Альберт Эйнштейн, Махатма Ганди, Одри Хепберн, Стив Джобс и Уоррен Баффет.

Их блистательный успех говорит о том, что они не позволяли себе слишком часто отдыхать от людей, оправдываясь своей интроверсией, как бы им того ни хотелось. Вы можете себе представить, чтобы Билл Гейтс на три дня уходил в подполье, чтобы подзарядить свои батарейки?

Ключ в том, что все эти люди находили разумные и эффективные способы обращения со своими социальными аккумуляторами и достигали поставленных целей. Именно это и есть главная задача моей книги: показать вам, как можно оптимальным образом общаться в социуме, если вы полностью истощены и нуждаетесь в подзарядке.

Определение интроверта

Интроверсия – одна из основных личностных особенностей, которая является предметом исследования многих психологических теорий. Термины «*интроверт*» и «*экстраверт*» вошли в употребление в 1920-х годах, когда знаменитый психолог Карл Юнг опубликовал свой труд *Psychologische Typen* – «*Психологические типы*».

Согласно Юнгу, интроверсия – это психологическая установка, при которой индивид придает первостепенное значение своей внутренней реальности.

Это означает, что интроверты, как правило, эгоцентричны и часто стремятся абстрагироваться от внешнего мира, чтобы сконцентрировать энергию внутри себя. Они сосредоточены на своих внутренних мыслях и эмоциях, вместо того чтобы искать стимулы во внешнем окружении. Такие индивиды склонны хранить всё в себе и демонстрируют защитный тип поведения в качестве реакции на требования внешнего мира. Они вдумчивы и осторожны, походя в этом на кошек, – иногда кошка не прочь поиграть, но порой вы ни за что не выманите ее из надежного укрытия под кроватью.

Но как узнать, что перед нами интроверт? Интровертам свойственен ряд черт, которые помогают распознать данный тип личности.

Во-первых, интроверты не возражают против одиночества, а зачастую предпочитают быть одни. Они комфортно себя чувствуют наедине с собой и считают время, проведенное в одиночестве, отсрочкой страшного приговора – общения с шумным внешним миром. Они отлично способны сами себя развлечь – почитать книгу, посмотреть кино или поиграть в игры, где не нужен другой игрок. Если интроверт – это кот под кроватью, то экстраверта можно сравнить с золотистым ретривером, который всегда рад, когда с ним занимаются.

Интроверты считают праздные разговоры пустой тратой времени и энергии. Это истощает их социальный аккумулятор быстрее, чем любая другая деятельность, и кажется ничемным занятием. Поэтому интроверты предпочитают содержательные, полные глубинного смысла беседы. Если уж их заставляют тратить бесценный заряд социального аккумулятора, пусть это будет нечто значительное или глубоко личное. Всё имеет свою цену.

Им нравится *сама идея* вечеринок, семейных посиделок и общения с друзьями ночью напролет. Но реальное участие в подобных мероприятиях для них превращается в изнурительную повинность, исполнение которой они ожидают с ужасом. Да, всё это здорово *в принципе*, но в действительности сильно утомляет.

Вместо хождения по барам и клубам интровертированные личности предпочтут приготовить обед для небольшой группы близких друзей. Вместо того чтобы до трех утра играть в покер, они предпочтут после работы залечь перед телевизором и смотреть баскетбольный матч. Очень часто они предпочитают упустить шанс, но не рисковать полной потерей энергии в ходе социального взаимодействия.

Порой интровертов сложно понять. Особенно трудно с пониманием у любителей социального общения, поскольку, с точки зрения экстраверта, если вам кто-то нравится, значит, вы горите желанием проводить с ним как можно больше времени. Для тех, кому повезло быть друзьями интроверта, важно понимать его натуру и не считать за личную обиду, когда их попытки общения отвергаются. Как бы ни выглядели внешние действия интроверта, дело не в вас, а в нем: просто большую часть времени он действует ради самосохранения и избегает дискомфорта.

Поэтому очень важно иметь в виду следующее.

- Уважайте его потребность в одиночестве – ничего личного.
- Давайте ему время, чтобы адаптироваться к новой ситуации – ведь он уже испытывает дискомфорт.

- Не списывайте всё на социальную апатию или злой умысел – возможно, всё дело в интроверсии.

Мы каждый день сталкиваемся с интровертами, поэтому надо учиться тому, как налаживать с ними гармоничное взаимодействие. А если вы знаете, что вы – интроверт, постарайтесь лучше понять себя – это поможет взаимодействовать и сосуществовать с другими людьми. Признайте, что не все люди одинаковы, – это поможет найти нужный баланс и одновременно освободит вас от соответствия завышенным ожиданиям, которые предъявляет к вам общество.

Все мы по-своему боремся за выживание, и не стоит судить о ком-то дурно только потому, что он иначе реагирует на какие-то вещи. Если вы любите шоколад, стоит ли осуждать кого-то за любовь к ванили?

Биологические различия

Поскольку эта книга задумана как руководство по действенной тактике, вам, скорее всего, не очень интересно читать о различиях между интровертами и экстравертами с точки зрения химии мозга. Поэтому я ограничусь всего одним, но очень важным фактором: базовой мозговой активностью.

Базовый уровень активности мозга у интроверта намного выше. Его мозг постоянно работает и никогда не отключается, что подтверждают многие исследователи, в том числе Ганс Айзенк¹.

Представьте себе мозг в виде генератора энергии. Теперь представьте, что один генератор в режиме ожидания работает с нагрузкой 500 ватт, а другой – 50 ватт. Причем оба генератора отключаются при нагрузке 1000 ватт.

Интроверт – это генератор, который работает с базовой нагрузкой 500 ватт, то есть он всегда активен, находится в состоянии готовности и анализирует окружающие условия. Но он функционирует гораздо ближе к предельному уровню в 1000 ватт, а это означает повышенную вероятность перегрузки, закипания и останова. На самом деле этот генератор очень чувствителен к стимуляции извне и может просто отключиться в случае внешнего воздействия и перегрузки цепей. Для интроверта такие воздействия и перегрузки – это избыток социального взаимодействия, разговоров или общества людей как таковых.

Экстраверты, с другой стороны, легко переносят шумное многочисленное окружение. Ведь их начальный уровень нагрузки – всего 50 ватт. Им не нужно время на то, чтобы, образно говоря, выдернуть шнур из розетки и перезагрузиться в одиночестве после социальных взаимодействий. Их стимуляция минимальна, поэтому они активно ищут стимулирующую среду, чтобы поднять свои уровни возбуждения.

В качестве еще одной полезной аналогии можно сравнить экстравертов со стальной стеной, а интровертов – со стеклянным окном. Для того чтобы разбить окно, требуется гораздо меньше усилий. Так же и интроверты обладают повышенной чувствительностью к воздействиям за счет присущего им устройства. Порой мы просто не в состоянии контролировать напряжение в нашей «обмотке».

Интроверты вынуждены чуть дольше отдыхать между периодами активности и выдерживать пониженный средний уровень расхода энергии, потому что у них с экстравертами разный базовый уровень напряжения.

¹ Ганс Юрген Айзенк (1916–1997) – британский ученый-психолог, один из лидеров биологического направления в психологии, создатель факторной теории личности, автор популярного теста на интеллект. – *Здесь и далее примечания переводчика.*

Глава 2. Ваши удивительные достоинства

Очень легко отсиживаться в сторонке, дивясь на достойную суперменов способность экстравертов заряжаться энергией с утра пораньше. Они – настоящие энергетические вампиры, которые становятся только сильнее, пока окружающие слабеют, как если бы им, чтобы длить свое существование, требовалось присутствие других людей. *Как они это делают?*

Не будем забывать, что у экстравертов в буквальном смысле другая химия мозга, поэтому не расстраивайтесь, если вы не дотягиваете до их уровня. Ведь и вы в далеком прошлом обладали энергией такого же типа. Просто сегодня это скорее исключение, чем правило.

Давайте на секунду представим себе вечеринку «только для интровертов». Началась она рано; приглашенные разбились на маленькие группы и ведут мудрые беседы о сверхважных проблемах. А потом социальные аккумуляторы у всех начинают разряжаться, гостям становится скучно друг с другом, и уровень сарказма и негатива начинает расти. Гости рано расходятся с вечеринки, чтобы успеть домой как раз к началу любимого телешоу.

Но разбавим это общество несколькими экстравертами, и картина резко поменяется... Осмелюсь ли я сказать, *к лучшему?* Да, экстраверты – существа во многих отношениях восхитительные, но запретный плод всегда сладок, так что не стоит сбрасывать со счета ваши собственные уникальные достоинства. Помните: интроверты способны достигать почти всего того же, что и экстраверты, – просто, может быть, не всегда и не постоянно. А в ряде особых случаев экстравертам никогда не добиться того, о чем мы говорим в этой главе.

Слабые стороны экстравертов

Да, идеал экстраверта действительно существует в реальности, как и правда то, что жизнь стала бы проще, если бы мы могли чувствовать себя как рыба в воде во всех социальных ситуациях, куда нас приглашают. Звучит заманчиво... но это всего лишь другой способ признать, что запретный плод сладок и там хорошо, где нас нет (а мы везде, – добавляют шутники). Жизнь экстравертов не становится легче только от того, что они постоянно вращаются среди людей.

На самом деле это особенная ловушка для них. Как вы, возможно, уже уяснили на примере каких-либо жизненных обстоятельств, зависимость от чего-то, что вы не можете обеспечить себе сами, штука рискованная – и это в лучшем случае. Экстраверты не выносят одиночества, могут испытывать недовольство самими собой, что плохо увязывается с самодостаточностью и независимостью. Действительно, экстраверт в качестве друга или важного для вас человека может казаться зависимым, прилипчивым, требовать к себе повышенного внимания, в особенности если вы с ним удовлетворяете потребность в социализации в одном и том же кругу.

Экстраверт может утомлять до предела; друг-экстраверт никак не желает оставить вас в покое и часто подвергает испытанию ваше чувство гостеприимства. Вот только сам он этого взять в толк не способен. Представьте, что вам внезапно дали отпуск, но никто из друзей не готов составить вам компанию, потому что у них дела на работе. Как вы поступите – поедете наслаждаться отдыхом в одиночестве? Или же без компании любой отпуск покажется вам скучным и утомительным?

Экстраверты страдают от бремени ожиданий других людей. Если обратиться к стереотипам, то экстраверт – это источник заразной энергии, и порой люди становятся от нее зависимыми. Да, иногда такая зависимость может быть взаимовыгодной. Но как насчет случаев, когда вы не чувствуете в себе заразного пламени или просто устали? От экстравертов ожидают, что они всегда на подъеме, как вечные двигатели, всегда готовы поддержать разговор. Согласитесь, что повышенный уровень чужих ожиданий создает определенный стресс. Это бремя, которое приходится нести *всегда*.

Порой приятно всегда быть в лучах света. Но свет иногда обжигает. Кроме того, статус «души компании» означает, что вы несете большую нагрузку: именно на вас лежит обязанность подбрасывать дровишки в топку вечеринки. Это немалая ответственность. Она уже погребла под собой множество людей – даже тех, кто был естественным образом для нее предназначен. А для того, кто не обладает необходимыми чертами этого типа личности, такая задача воистину затруднительна.

Чтобы назваться экстравертом, нужно быть вечно сияющей звездой общества, источником социальной энергии. Вы отдаете, а окружающие берут. Это значит, что вы должны отдавать очень много энергии, чтобы взамен получить хоть что-то.

Кроме того, экстраверты страдают от постоянного давления собственных ожиданий. Люди *должны* вас любить, а вы *должны* хорошо сходиться как с отдельными личностями, так и с группами. Главное ожидание экстравертов – обязанность поддерживать высокий уровень социализации.

А как быть, если людям вы *не* нравитесь? Никогда нельзя сказать заранее, не превратишься ли ты каким-то чудом в «того парня» или «эту девушку», которые постоянно трещат как сороки, не понимая, когда нужно помолчать. Вы постоянно отторгаете от себя источники энергии, а это очень опасное положение. Возможно, вы и являетесь центром внимания – вот только по совершенно далеким от благосклонности причинам. Станете ли вы по-прежнему искать внимания окружающих, даже если они о вас невысокого мнения? А какова альтернатива?

Нетрудно представить, какие здесь таятся неприятности, особенно если не забывать о склонности экстравертов к общению ради общения, что регулярно побуждает их нарушать границы, установленные другими людьми. Представьте, что вы играете с веселым щенком, который жутко рад вашему вниманию. И вот в какой-то момент его радость переходит в навязчивость – и заканчивается маленькой неприятностью прямо посередине ковра (не считайте, что я провожу прямое сравнение между экстравертами и щенками; аналогия – это всего лишь аналогия).

Всё, что написано в этой главе, имеет целью как можно убедительнее доказать вам, что быть интровертом не так уж плохо.

У интровертов нет проблемы зависимости от других, они редко превращаются в «того парня» или «ту девицу» – просто потому, что не продлевают общение настолько долго, чтобы начать действовать людям на нервы. Светская болтовня, которую экстраверт сочтет всего лишь скучноватой, у мученика- интроверта вынет всю душу. Интроверт общается ровно столько, сколько считает нужным, а потом уходит. (Будь его воля, он бы вообще сюда не приходил.) В результате интроверты нарушают границы намного реже экстравертов.

Конечно, это тоже может быть воспринято негативно. Они социально нетребовательны, порой – даже чрезмерно. Вот как интроверт обычно заканчивает телефонный разговор: «Ну ты всё понял? Ладно, пока [щёлк]».

Никто изначально не ожидает, что вы придете на вечеринку, очаруете всех присутствующих и будете танцевать без усталости, развлекая других. Люди приглашают вас потому, что им нравится ваша компания, а не потому, что вы умеете создавать в обществе незабываемую атмосферу. Интроверты испытывают более сильное побуждение поскорее уйти, поэтому на них не давят внутренние ожидания перспективы измотать себя до предела социальным взаимодействием.

Наконец, интроверты зачастую имеют более точное представление о своем социальном окружении. Они в целом общаются с меньшим количеством людей, предпочитая качество количеству и широте охвата. Они знают, у кого с ними схожие интересы и с кем они хотят проводить время. Часто их приятелей можно перечислить по пальцам одной руки. Для них в порядке вещей держать людей на расстоянии или просто оставлять в статусе «знакомых».

Что ж, таков их персональный энергетический баланс.

Иммунитет к скуке

Давайте вспомним, что интроверты по определению заряжаются энергией в одиночестве, а общение с другими людьми, как правило, не является их излюбленным времяпрепровождением. Это означает, что они в высшей степени независимы и предпочитают «солные» занятия.

Они склонны сами себя развлекать – так они ощущают себя счастливее. Если экстраверта стимулируют люди и события, интроверту везде хорошо, а особенно там, где нет посторонних. Первый полагается на других, второй же самодостаточен.

Какую же радость приносит принадлежность к каждому из этих психотипов?

Итак, первый по определению полагается на других, а второй нет.

Поскольку интровертам, чтобы развлечься, необязательно нужно общество, они обладают относительным иммунитетом к скуке. У них всегда есть чем заняться, над чем подумать. Они не зависят от других, им не нужно, чтобы их развлекали, делились с ними энергией или организовывали досуг. Если они устали, то всегда могут покинуть общество для перезарядки – еще один плюс с точки зрения самодостаточности и комфорта. Как ни крути, намного легче избегать людей, чем проводить с ними время, ведь правда? Если сравнить источники энергии, то у интроверта они бесконечны, и их легко найти, а у экстраверта всё намного сложнее.

Из интровертов получаются очень необременительные друзья – если, конечно, вы не против друзей, которые часто недоступны, потому что заняты своими делами. И опять-таки это может играть против интровертов, которые перебарщивают с самодостаточностью, превращаясь в затворников. Но, в общем, неплохо знать, что скука тебе не грозит – разве что «очень постараятся» отдельные представители рода человеческого.

Интроспекции и наблюдения

Интроверты чаще склонны к самоуглублению. Это необязательно есть признак интеллигентности или повышенной ментальной мощи. Это просто значит, что вы уделяете больше внимания мелким вещам, которые можно уяснить только посредством наблюдения, в отличие от активных действий в окружающей вас действительности. По сути, всё сводится к следующему: когда вы слушаете, а не говорите, вы собираете информацию, а не распространяете ее.

Есть интроверты, которые мечтали бы включать и отключать внутренний монолог по собственному желанию, – однако именно он и является их сильной стороной. Интроверты склонны обдумывать обстоятельства, пережевывать их в уме, рефлексировать, приспосабливаться к ситуациям, и делают это лучше экстравертов, потому что более приспособлены обрабатывать информацию, чем озвучивать ее.

Частично из-за этого они реже высказываются вслух: они постоянно думают над тем, что говорят, они взвешивают слова и просчитывают их воздействие, прежде чем их произнести. Они учитывают воздействие того, что намерены сказать, во всей полноте, как и выражение лица, интонацию, язык тела и возможные предпосылки и последствия сказанного.

Это полезно, если речь идет о решении проблем и ситуационном анализе рисков. Кроме того, вдумчивость упрощает им возможность исправления допущенных ошибок. Когда они допускают некие промахи или ошибки, то способны увидеть, где именно это произошло, и предотвратить подобные ситуации в будущем. Это элемент естественной осторожности: ведь главный мотив интроверта – не допустить ситуацию социального дискомфорта. Просто интроверты более склонны задумываться о себе, своем окружении и вообще обо всем, кроме разговора, в котором непосредственно участвуют. Снова подчеркнем, что всё это ничего не говорит нам о том, насколько они точны или прозорливы в своих высказываниях. Однако чем больше времени и внимания вы уделяете предмету, тем точнее и прозорливее окажется ваше мнение.

Самоанализ и вдумчивость – величайшие достоинства интровертов. Кроме того, интроверты более чувствительны к мотивам, паттернам и поведению других людей, что очень помогает в умении читать в их сердцах и даже вести их за собой.

Углубленная деятельность

Кстати, если интроверты настолько склонны к наблюдению и анализу, значит, у них есть предрасположенность к углубленной и продолжительной деятельности.

Интроверты склонны к одиночеству и ищут его... да, звучит как установка, благоприятствующая невообразимой продуктивности. Что касается главного из разнообразных отвлекающих факторов, а именно людей, интроверты их не выносят. На самом деле иногда они сторонятся их как чумы. Если хорошо подумать, то пустая комната, задание, которое нужно выполнять, и никого вокруг – вот самая комфортная среда для интроверта. Если вы интроверт, то, скорее всего, также обладаете замечательной способностью к концентрации внимания и обработке больших объемов информации. То есть вы лучше готовы к действию, чем другие, лучше информированы, способны налаживать творческие контакты там, где другие их не видят. Способность к концентрации внимания наделяет умением замечать детали. А умение замечать детали, на которые не обращают внимания другие, придает произносимым словам силу реального воздействия и позволяет минимизировать риски.

Работа в команде? Она также может быть и продуктивной, и эффективной. Однако для интроверта это всегда источник беспокойства и утомляемости.

Подобная предрасположенность к одиночеству может заставить интроверта намеренно «отключаться от розетки» посреди бурлящего хаоса, использовать работу как отговорку прокрастинатора, склонного откладывать даже очень важные дела, или как повод, чтобы его не припёрли к стенке и не заставили выслушивать всякие рассказы. Интровертам не нужно сияние рампы, они рады действовать за кулисами, только чтобы их не отвлекали. Их эмоциональные потребности не страдают от пребывания вдали от других, поэтому интроверты способны долго и углубленно работать.

В экстремальном варианте это дает нам личность, которая готова работать себе во вред, не имея возможности рекламировать свои достоинства в офисной среде и налаживать важные связи. Да, умеренность важна, однако это неплохо – быть человеком, умеющим создать себе условия для повышенной продуктивности.

Одиночество и разобщение становятся нормой в сфере занятости, хотя дело еще не дошло до стопроцентно удаленной работы «вне офиса». Иными словами, мир движется в эпоху, когда сотрудники, если они у вас есть, необязательно должны физически находиться рядом с вами. Технологическая эволюция благосклонна к интровертам.

Глубинные узы

Возможно, вам знакома расхожая фраза о том, что лучшие слушатели – это интроверты.

Похоже на правду, вот только не по той причине, которую обычно озвучивают. Во-первых, интроверты потому лучшие слушатели, что это меньше истощает их социальные аккумуляторы, чем необходимость самим говорить и действовать. В общем, им легче слушать других продолжительное время. Это пассивное занятие – они задают вопросы и выслушивают ответы, и это проще, чем рассказывать о себе. Интроверты – хорошие слушатели отчасти потому, что их больше интересует то, что им рассказывают. Они меньше говорят, что побуждает других говорить больше. Это, однако, необязательно означает, что они лучше понимают то, что люди хотят до них донести, сознательно или подсознательно.

Во-вторых, интроверты – хорошие слушатели потому, что люди, когда им дается возможность говорить, стараются рассказать о себе самое интересное. Там, где вы услышите самый банальный рассказ о чьих-то выходных, интроверт расслышит, как человек чуть не переломал обе ноги.

Это, разумеется, создает самовозобновляющийся цикл: чем больше вы позволяете кому-то говорить, тем интереснее этот человек вам становится, тем больше ваша заинтересованность и тем больше вы хотите его слушать. Если кто-то или что-то вас интересует, вы желаете узнать всё, что можно, и совершенно довольны тем, что не вы находитесь в фокусе внимания.

Еще одна динамическая тенденция, связанная с интровертами, это склонность общаться только с одним человеком или с немногими людьми сразу. Интроверты избегают многолюдных вечеринок, потому что те без необходимости их истощают и напрягают. А вот небольшие компании вполне неплохо переносятся и стоят затраченных усилий. В подобных условиях гораздо проще узнавать людей на более глубоком, персональном уровне.

Кое-кто утверждает, что интроверты умеют создавать глубинные узы именно потому, что питают отвращение к светскому общению и пустой болтовне. Всё это истощает их социальные аккумуляторы, притом без значимой цели, и создает дискомфорт. Поэтому интроверты желают вести осмысленные разговоры и обсуждать реальные темы с эмоциональной отдачей. Такие беседы тоже могут истощать заряд, но, по ощущениям интровертов, дело того стоит, поскольку тут есть, по крайней мере, реальная отдача. А поскольку интроверты предпочитают иметь дело с небольшими группами лиц и вести разговоры, полные глубокого смысла, глубинные узы, как следствие, формируются самым естественным образом. Я не хочу сказать, что экстраверты на такое не способны. Просто они более склонны к беспечной болтовне – лишь бы не пребывать в тишине.

Обращение к внутреннему экстраверту

Тут дело вот в чем. Как вам известно, даже если вы по природе наделены определенными качествами, это не значит, что вы не способны отбросить кандалы интроверсии и, когда это необходимо, пробудить к жизни своего внутреннего экстраверта. У всех нас бывали ситуации, когда мы ощущали себя душой компании и могли сколько угодно общаться с другими самым добродушным образом.

Дело не в том, чтобы изображать кого-то, кем вы не являетесь. Какие бы жизненные поприща мы для себя ни избирали, подобные попытки всегда оставляют щемящее чувство тоски. И оно становится вдвое сильнее, если мы начинаем манипулировать своими социальными аккумуляторами. Экстраверты, пытающиеся быть интровертами, превращаются в апатичных одиночек. Интроверты, играющие в экстравертов, заканчивают истощением и фрустрациями.

Что же приводит к столь редкостным явлениям? Существуют два тонких сдвига в мышлении, которыми можно воспользоваться, чтобы, так сказать, «переставить ментальную мебель» и по команде активировать качества экстраверта.

Во-первых, постарайтесь меньше заниматься самокопанием.

Самокопание – путь к самосаботажу. Если вы зациклились на мысли о том, как вас станут воспринимать окружающие, то не сумеете четко донести свои мысли. Вы не забыли об основном биологическом различии между интровертом и экстравертом – базовых уровнях мозговой активности? Именно поэтому самокопание негативно на вас сказывается.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.