

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, приравливаясь 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. Общительность – 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 застнуть. 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 собеседование, 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 готовиться 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 никчемным 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 ночь 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.

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.

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.