

Дженн
Граннеман

ПСИХОЛОГИЯ.
ВЫСШИЙ КУРС

СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ ИНТРОВЕРТОВ



Международный
бестселлер

Искусство выживания
в «громком» мире
экстравертов

Дженн Граннеман
Секретная жизнь интровертов.
Искусство выживания в
«громком» мире экстравертов
Серия «Психология. Высший курс»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39284441
Дженн Граннеман Секретная жизнь интровертов. Искусство
выживания в «громком» мире экстравертов:
ISBN 978-5-17-111125-0

Аннотация

Эту книгу можно назвать продолжением знаменитого бестселлера Сюзан Кейн «Интроверты. Как использовать особенности своего характера». И, так же как и книга Кейн, она моментально стала бестселлером и заняла верхние строчки в рейтингах и книжных обзорах.

Иногда интровертов считают мрачными и очень сложными людьми. Свойственные им немногословность, «закрытость», любовь к одиночеству принимают за недостатки, ведь в мире, созданном экстравертами, ценятся совсем другие качества – общительность, открытость, умение заводить друзей, быть душой компании. Но на самом деле интроверты обладают уникальными

преимуществами, которые можно использовать, чтобы стать успешным.

Дженн Граннеман дает практические советы, которые помогли ей и сотням тысяч ее последователей правильно использовать преимущества интровертов, чтобы получить признание на работе, наладить отношения, научиться выступать на публике и добиться успеха там, где и экстраверт потерпит неудачу.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Отзывы о книге	7
Посвящение	12
Предисловие	14
Глава 1	17
Вероятно, со мной что-то не так	19
Волшебное слово «интроверт»	22
Теперь у меня есть миссия	25
А вы – интроверт?	27
Все еще сомневаетесь?	41
Советы для экстравертов	44
Зачем я написала эту книгу	45
Глава 2	49
Молекула секса, наркотиков и рок-н-ролла	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Дженн Граннеман
Секретная жизнь
интровертов
Искусство выживания
в «громком» мире
экстравертов

Jenn Granneman

THE SECRET LIVES OF INTROVERTS:
Inside Our Hidden World

Печатается с разрешения Skyhorse Publishing при содействии литературного агентства Andrew Nurnberg.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Серия «Психология. Высший курс»

© 2017 by Jenn Granneman

© Харханов Е., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

На сегодняшний день Дженн Граннеман, пожалуй, один из самых чутких и вдумчивых авторов, пишущих об интровертах. <...> Эта книга наглядно демонстрирует, через что приходится пройти любому интроверту, и помогает услышать собственный негромкий голос среди окружающего шума.

Сьюзан Кейн (Susan Cain), автор книги «Интроверты. Как использовать особенности своего характера» (Quiet: The Power of Introverts in a World, That Can't Stop Talking) и создатель интернет-портала Quiet Revolution

Интроверты любят тайны, и здесь Дженн Граннеман открывает нам многие из них, – мы наконец узнаем, о чем они думают, что чувствуют и о чем мечтают, как устроен их мозг, почему у них бывает похмелье без вина, как им найти идеального партнера и подходящую работу, а также как стать самими собой в безумном современном мире. А кроме того, нам показана сокровенная мудрость интровертов – без громоздких предисловий и пустых рассуждений.

Д-р Лори Хельгоу (Laurie Helgoe), автор книги «Власть интровертов» (Introvert Power: Why Your Inner Life is Your Hidden Strength)

Эта книга похожа на задушевный разговор со старым другом, который в курсе, с какими трудностями

вы сталкиваетесь, будучи интровертом. Автор дает необходимую поддержку и становится вашим надежным проводником в этом безумном мире. <...> Рассказывая увлекательные истории из своего личного опыта наряду с новейшими научными исследованиями, Дженн Граннеман не только развлекает нас, но и аргументированно защищает свою точку зрения, последовательно осуществляя свою миссию – убедить интровертов по всему миру, что они такие же, как все. *Нэнси Энковиц (Nancy Ancowitz), бизнес-тренер и автор книги «Карьера для интровертов» (Self-Promotion for Introverts)*

Всем интровертам и тем, кто общается с ними, эта книга дает реальное представление об этой особенности. Она разоблачает многие общепринятые заблуждения по поводу интроверсии. Это отличный и подробный путеводитель по миру интровертов, который напоминает им, что они не одиноки в своем понимании жизни, и информирует всех остальных о достоинствах интровертов и их праве быть счастливыми, быть как все.

Бренда Ноулз (Brenda Knowles), создатель интернет-портала Space2Live и автор книги «Тихое восстание интровертов» (The Quiet Rise of Introverts: 8 Practices for Living and Loving in a Noisy World)

Это издание адресовано всем тем, кто выглядит спокойным внешне, но по-настоящему весел и энергичен внутри. Автору удалось показать не только все волшебство внутреннего мира интровертов, но и

ту радость, которой они способны спокойно делиться с окружающими, если узнать их чуть лучше.

Адам Макхью (Adam S. McHugh), автор книг «Интроверты в церкви» (*Introverts in the Church*) и «Искусство слушать» (*The Listening Life*)

Книга «Секретная жизнь интровертов» — новая Библия для этих удивительных людей. В ней содержится все необходимое для понимания такого качества, как интроверсия, и использования ее для своего блага. Автору удалось найти идеальный баланс между увлекательными примерами из жизни и убедительным научным обоснованием интроверсии, с которым просто нельзя не согласиться. Верная своей природе интроверта, Граннеман подробно и обстоятельно объясняет многие сложности, с которыми сталкивается интроверт в мире экстравертов.

Михаэла Чжен (Michaela Chung), автор книги «Непобедимый интроверт» (*The Irresistible Introvert: Harness The Power of Quiet Charisma in a Loud World*)

Дженн Граннеман показывает нам все самые удивительные особенности интровертов. Она описывает многие сложные ситуации, хорошо знакомые каждому, кто с трудом справляется со своей спокойной индивидуальностью.

Дебби Тунг (Debbie Tung), автор книги «Спокойная девочка в шумном мире» (*Quiet Girl in a Noisy World*) и создатель интернет-портала *Where's My Bubble*

Эта книга будет интересна всем – как интровертам, так и экстравертам. С первых страниц те интроверты, которые привыкли чувствовать себя не в своей тарелке и воспринимать себя не такими, как все, наконец найдут родственную душу. <...> Теплота Дженн и ее удивительная способность находить общий язык с читателем делают эту полезную и вдохновляющую книгу обязательной к прочтению. Лично я получил огромное удовольствие во время чтения, и вам она тоже непременно понравится!

Аарон Кейседо-Кимура (Aaron Caycedo-Kimura), автор книги «СМС вместо звонка» (Text, Don't Call: An Illustrated Guide to the Introverted Life)

Это одна из лучших книг о потенциале интровертов, которые я читала. Обезоруживающая честность автора по поводу того, как тяжело быть интровертом в нашем безумном мире, населенном толпами людей, копающихся в своих бумажках, непременно пригодится всем тем, кто привык считать себя «излишне восприимчивым». Дженн Граннеман подарила мне новую персональную мантру: «Когда ты один, ты свободен».

Лорен Сапала (Lauren Sapala), автор книги «Писатель с типом личности INFJ»¹ (The INFJ Writer: Cracking the Creative Genius of the World's Rarest Type)

¹ В соответствии с типологией личности Майерс-Бриггс: I – интроверсия, N – интуиция, F – чувство, J – суждение. – Прим. переводчика.

Читая эту книгу, я как будто училась понимать язык интровертов. Откровенное и выразительное описание их особенностей, данное Дженн Граннеман, заставляло меня постоянно кивать в знак согласия и подчеркивать целые абзацы. Это прекрасно – осознавать, что мы не одни на свете, даже в своем желании покоя и уединения. *Нания Хоффман (Nanea Hoffman), создатель Интернет-портала Sweatpants & Coffee*

Эта книга написана для всех интровертов, которые чувствуют себя не такими, как все. Наполненная полезными советами на все случаи жизни – от карьерного роста до выбора партнера, – она заставляет задуматься и дает ответы на многие вопросы.

Теа Орозко (Thea Orozco), бизнес-тренер курсов «Интровертология»

Посвящение

Я посвящаю эту книгу своему дедушке Джону Граннеману и дяде Дэйву Граннеману – их обоих не стало, когда я работала над ней.

Дедуля Джон интересовался историей Дикого Запада, любил черный кофе, всегда прочитывал утреннюю газету от корки до корки и частенько скручивал самодельные сигареты за кухонным столом. Он был спокойным и неразговорчивым человеком и однажды признался мне, что всегда чувствовал себя интровертом.

Что же касается дяди Дэйва, то он обожал истории о летающих тарелках и теории заговора, а когда входил во вкус, то мог говорить часами. Он был не просто экстравертом, а по-настоящему легендарной личностью.

Джон Граннеман

23.04.1925–23.01.2017.

Дэвид Граннеман

12.04.1949–25.02.2017.

Предисловие

Дорогой интроверт, одно из самых ранних моих детских воспоминаний – отец, подносящий микрофон к моим губам и предлагающий рассказать какую-нибудь историю. «О'кей, – подумала я. – Наверняка в этом нет ничего сложного». Прежде я много раз проговаривала про себя различные истории по вечерам, лежа в кровати, несмотря на то что еще не умела читать и писать.

И вот я закрыла глаза и представила себе лошадку, играющую с другими животными на зеленом лугу. Как и многие дети-интроверты, я обладала богатым живым воображением. Эта выдуманная фантазия казалась мне настолько же реальной, как и весь мир вокруг, в котором были мои родители, домашние животные и мягкие игрушки. Лошадка и ее друзья решили побегать наперегонки, чтобы выяснить, кто из них быстрее. Они мчались по полям, усыпанным цветами, перепрыгивая через сверкающие ручейки, и вдруг лошадка взмахнула своими маленькими прозрачными крылышками и полетела...

Неожиданно отец прервал мои размышления. «Тебе нужно рассказать свою историю вслух, – сказал он, кивнув на микрофон. – Чтобы я мог записать ее».

Я посмотрела на микрофон, потом на отца, но не знала, что ответить. От меня требовалось выразить вслух все то,

что хранилось внутри меня. Как обычные слова могли бы передать все удивительные образы, которые я вижу в своем воображении? И как я могла бы описать их окружающим?

Уловив мою нерешительность, отец решил помочь мне. «Просто расскажи, о чем ты сейчас думаешь», – подсказал он, как будто это было очень легко.

Но я просто физически не могла этого сделать. Я продолжала молча смотреть на отца. Таинственный мир моего воображения не торопился выходить наружу. Отец занервничал, вероятно, решив, что его единственная дочь оказалась не только упрямой, но и начисто лишенной воображения. А все дело было в том, что я просто не представляла, как передать словами свои внутренние ощущения. Тем не менее мне казалось, что каким-то образом, используя свой живой ум, отец мог бы понять, что я имею в виду. Но ведь он был неспособен проникнуть в мои мысли. А микрофон, подключенный к обычному кассетнику (дело было в восьмидесятых), не смог уловить их. В конце концов отец сдался и прекратил попытки записать мою историю.

Этот случай, к сожалению, не стал последним, когда мое молчание смущало и расстраивало окружающих. Подобное ощущение разрыва между своим воображением и внешним миром мне пришлось пронести через большую часть своей жизни.

Если вы такой же интроверт, как и я, то у вас тоже наверняка имеются свои секреты. Вы часто думаете о том, что

нельзя выразить словами, а ваша голова полна гениальных идей, о которых никто не подозревает. Возможно, весь секрет в том, что вам одиноко даже в окружении множества людей. А может быть, вы ведете себя определенным образом только потому, что вам кажется, будто вы *должны* так поступать. Наверное, вы мечтаете встретить того единственного, кто сможет разглядеть вас по-настоящему и понять, что действительно творится в вашей голове.

Эта книга именно о таких секретах. Если вы интроверт, то обязательно узнаете из нее всю правду о себе, но самое главное – наконец почувствуете, что вас действительно понимают.

Спасибо, что согласились разделить со мной это путешествие. Если у вас есть переживания вроде тех, о которых я только что рассказывала, то надеюсь, что они перестанут терзать вас после прочтения этой книги.

*Искренне ваша,
Спокойная Джени*

Глава 1

Посвящается всем спокойным людям

Когда мне было лет двенадцать, я могла назвать себя по-настоящему счастливой. У меня было множество подруг, и нам всем казалось, что мы всегда будем вместе. Мы любили ночевать друг у друга и делиться своими тайнами, лежа в кровати. Мы шпионили за одним парнем, жившим по соседству, и за его приятелями, а еще смеялись над теми мальчишками, которые нам нравились. Мы списывали страницы дневников своими фантазиями и яркими мечтами о будущем. И даже пообещали друг другу, что будем, как взрослые, каждый год собираться в День независимости США на холме около школы. Так мы могли бы всегда присутствовать в поле зрения друг друга.

Любой, наблюдавший за нами, мог бы подумать, что я была всего лишь одной из этих девчонок. Мы почти не расставались. Многие даже говорили, что мы выглядим как сестры. Но где-то глубоко в душе я чувствовала себя непохожей на них. Я была *другой*.

Когда они листали молодежные журналы и сплетничали о звездах шоу-бизнеса, я тихо сидела в сторонке, размышляя о том, существует ли жизнь на других планетах. Когда

они радовались окончанию очередного учебного года и началу летних каникул, я погружалась в глубокий экзистенциальный кризис, осознавая, что необратимо становлюсь старше с каждым днем. Когда они устраивали вечеринки каждый божий день, я отчаянно пыталась придумать причину, чтобы оправдать свое сидение дома. («Мам, скажи им, что я заболела! Или что мне надо сходить в церковь!») Все эти случаи ясно указывали на то, что со мной что-то не так.

Подруги были центром моей подростковой вселенной. Я по-настоящему *любила* их. Поэтому я поступала так, как ведут себя все те, кому кажется, будто они попали в этот мир с чужой планеты: иногда мне приходилось притворяться. Я прятала свои тайные мысли внутри себя. Я не могла признать, что мне больше хотелось побыть одной в своей комнате, чем отправиться в шумный и многолюдный торговый центр. Я пыталась быть такой, какой, как мне казалось, я *должна* была быть – веселой и жизнерадостной.

Все это притворство отнимало у меня много сил. Но я продолжала начатую игру, считая, что так поступают и все остальные. Мне казалось, что им просто легче скрывать свои чувства, чем мне.

Вероятно, со мной что-то не так

Когда я выросла, то по-прежнему не могла справиться с этим чувством «непохожести» на остальных. Несколько лет я работала журналистом, затем решила выучиться на школьного учителя, посчитав, что так смогу принести больше пользы. Во время учебы меня все время окружали более общительные студенты, которым всегда было что сказать. На переменах они сидели небольшими группами, ведя оживленный разговор, даже после того, как провели несколько часов вместе, сидя бок о бок на паре или участвуя в групповой дискуссии. Я же на переменах сразу убегала в какое-нибудь тихое место – бесконечный шум и постоянная нервозность отнимали у меня всю энергию. К тому же для всех остальных не составляло никакого труда рассказывать что-то перед большой аудиторией или оперативно отвечать на любые вопросы. Ну а я любыми способами избегала быть в центре внимания. Когда я готовилась представить план урока, то накануне репетировала свою речь до тех пор, пока она не становилась «совершенной». И даже после такой серьезной подготовки во время публичных выступлений у меня постоянно дрожали руки.

Кроме того, я вышла замуж. Мой супруг (теперь уже бывший) был открытым и компанейским парнем, готовым заговорить с первым встречным. Такими же были и его много-

численные родственники. Они любили проводить время в кругу семьи и нередко собирались шумной компанией, в которой были не только все родные с детьми, но и общие друзья. Часто они заглядывали в нашу небольшую квартирку, объясняя свой визит тем, что просто проходили мимо. Всей толпой они набивались в гостиную и могли часами рассказывать разные истории, отпускать искрометные шутки и перебрасываться язвительными комментариями с мастерством, достойным профессиональных теннисистов. Я же каждый раз скромно сидела в стороне, не зная, как вклиниться в их оживленный разговор. Во время этих продолжительных дискуссий я часто обнаруживала, что перестаю улавливать их смысл, и это еще больше усложняло мое возможное участие в них. Много раз вместо всего этого мне хотелось посидеть одной и почитать книгу, поиграть в компьютерные игры или просто провести время с мужем.

Когда я сравнивала себя со своими одноклассниками и родственниками-экстравертами, мне всегда казалось, что я не соответствую определенным требованиям. Снова и снова я возвращалась к мысли о своей неполноценности. Почему я не могла просто расслабиться и плыть по течению? Почему мне всегда было нечего сказать в большой компании, но я болтала без умолку, когда говорила с кем-то с глазу на глаз? Почему мое идеальное времяпрепровождение настолько не соответствовало чужим представлениям о нем?

Все это сломило меня. Рано или поздно это должно было

случиться.

Я не видела выхода из сложившейся ситуации. Однажды у меня случился настоящий нервный срыв. Я проснулась среди ночи, иступленно зарыдала и начала записывать от руки все, что было не так со мной и моей жизнью. Я больше не могла терпеть. Я была слишком непохожа на всех остальных – у меня не получалось приспособиться к этому миру, который оказался слишком большим, шумным и жестоким для меня. Думаю, что, когда я наконец выплеснула на бумагу все скопившиеся во мне чувства – без оглядки на грамматику и орфографию, – это спасло меня. Позже, перечитывая те записи, я понимала, что не могла так жить дальше.

Каким-то образом мне удалось пережить ту ужасную ночь. Ну а вскоре я открыла нечто важное о самой себе, и это навсегда изменило мою жизнь.

Волшебное слово «интроверт»

Как-то раз в отделе психологии книжного магазина, куда я часто заходила, мне посчастливилось наткнуться на книгу Марти Ольсен Лэйни (Marti Olsen Laney) «*Преимущества интровертов*» (*The Introvert Advantage*). Я приобрела ее и прочла от корки до корки, а закончив чтение, буквально закричала от радости. Я наконец нашла родственную душу!

Эта чудесная книга рассказала мне, что для таких, как я, существует специальный термин: *интроверт*. Это слово оказалось по-настоящему волшебным, ведь оно объяснило многое из того, с чем я боролась всю свою жизнь, что постоянно причиняло мне боль и разочарования. Но самое приятное – оно означало, что я такая не одна. В мире существовали и другие люди, похожие на меня, – другие интроверты.

Вы можете сколько угодно осуждать навешивание ярлыков, но этот ярлык по-настоящему изменил мою жизнь.

Я начала изучать любые материалы об интроверсии, которые только смогла обнаружить. Прочитала такие бестселлеры, как «*Интроверты. Как использовать особенности своего характера*» Сьюзан Кейн, «*Власть интровертов*» Лори Хельгоу, «*Путь интроверта*» Софии Демблинг и многие другие. Я стала интересоваться типами личности и повышенной восприимчивостью. Оказалось, что я не просто интроверт, но и высокочувствительная личность (об этом мы

поговорим в другой раз). После прочтения множества книг на тему интроверсии я обратилась к интернету: вступила в группы интровертов в Facebook и подписалась на различные блоги. Мои друзья уже не могли слышать, когда я произносила что-то вроде: «А вы знаете, что это *фишка интровертов* — подумать, прежде чем ответить на вопрос?» — или: «Я никуда не пойду сегодня вечером, ведь это *время интровертов*».

Теперь я просто не могла замолчать, говоря об интровертах. Как будто бы всю свою предыдущую жизнь я заучивала какой-то неправильный сценарий, пытаюсь сыграть чужую *навязанную мне роль*, — но не была самой собой.

Однако не поймите меня неправильно: новая информация об интроверсии не могла решить все мои проблемы. Потребовалось несколько лет тяжелой умственной работы, чтобы однажды принять осознанное решение по-настоящему изменить собственную жизнь, — прежде чем она действительно начала налаживаться. Но лично для меня осознание собственной интроверсии и прекращение попыток притворяться экстравертом стало первым шагом. По мере того как я узнавала об интровертах все больше и больше, я становилась более уверенной в себе. Я смирилась со своей потребностью в уединении. Стала воспринимать свою спокойную философскую натуру как преимущество, а не недостаток. Я также начала работать над своими социальными навыками и умениями, которые можно развивать и использовать себе

во благо. Но самое главное – впервые в жизни я начала по-настоящему нравиться самой себе.

Я перестала быть *не такой, как все*. Я стала интровертом – одним из многих.

Теперь у меня есть миссия

В настоящее время я являюсь модератором популярного интернет-сообщества *Introvert, Dear*. Мне никогда не приходила в голову идея защищать интересы интровертов, но, когда знание об интроверсии в корне изменило мою жизнь, у меня появилось желание поделиться своим опытом с окружающими. *Introvert, Dear* появился в 2013 году в качестве моего личного блога. В то время я работала учительницей, снимала квартиру с подругами и только начинала завязывать свои первые серьезные отношения. Я решила вести хронику своей жизни как интроверт, живущий в обществе, предназначенном для экстравертов. Свой блог я оставила анонимным, чтобы иметь возможность писать в нем все, что хочется, не боясь того, что подумают обо мне другие, даже если им понравится моя писанина. В качестве аватарки я взяла фотографию своего плеча с недавно сделанной татуировкой в виде пяти летящих птиц. Моего лица на ней было почти не видно.

Итак, однажды вечером, сидя перед компьютером в своей комнате, я завела себе блог, озаглавив его «*Introvert, Dear*». Как ко мне пришло это название? Я представила себе пожилого врача, который обследовал молодого интроверта. Пациент лежал на кушетке, а доктор сидел рядом на стуле – такие сцены часто показывают в кино, когда герой приходит

на прием к врачу. И, как всегда, осмотр начинался с классической фразы: «Ну что ж, *голубчик интроверт*...»

После первого же поста в блоге я получила больше комментариев о своей татуировке, чем о теме разговора. Тем не менее я продолжила писать, в первую очередь для самой себя. И меня продолжали читать. Тогда я не осознавала этого, но мой блог стал следующим шагом к исцелению. Вновь, когда я искренне выражала свои мысли, это частично избавляло меня от той боли, которую я испытывала. А связь с другими интровертами заставила меня меньше стесняться своих «странных» поступков.

Теперь *Introvert, Dear* является не только блогом, но еще и онлайн-платформой для публикации материалов других людей. В ее создании участвуют уже сотни интровертов со всего света. Мои материалы об интровертах публиковались в онлайн-изданиях *Huffington Post* и *Thought Catalog*, в проекте Сьюзан Кейн «Тихая революция» (*Quiet Revolution*), на сайте «Могучий интроверт» (*Mighty Introvert*) и в других источниках. Теперь у меня есть миссия: рассказать всем интровертам, что с ними все в порядке. Я не хочу, чтобы люди, подобные мне, чувствовали то же, что и я когда-то.

А вы – интроверт?

Ну а вы? Вы тоже часто чувствовали себя не таким, как все? Может быть, вы были самым тихим в классе? Вас когда-нибудь спрашивали: «Почему ты не любишь ни с кем общаться?» Возможно, вам и сейчас продолжают задавать этот вопрос?

Если все обстоит именно так, то, скорее всего, вы такой же интроверт, как и я. Интроверты составляют от 30 до 50 процентов всего населения земного шара, так что мы тоже помогаем менять мир, в котором живем. Интровертом может оказаться ваш родственник, друг, любимый человек, супруг, ребенок или коллега. Интроверты руководят и решают проблемы, творят и изобретают, обучают и лечат, флиртуют и влюбляются. Изначально интроверсия относится к вашему темпераменту, который не нужно путать с индивидуальностью. Если темперамент – это сочетание врожденных черт, определяющих то, как вы относитесь к окружающему миру, то индивидуальность – выработанная манера поведения, совокупность мыслей и эмоций, делающих вас уникальной личностью. Чтобы сформировать свою индивидуальность, требуются годы, а темперамент – это то, с чем вы уже родились.

Но самое главное, что нужно знать об интровертах: в этом нет ничего ужасного. Если вы спокойны внешне, это не означает, что у вас все плохо. Если в пятницу вечером вы сидите

дома, а не идете на вечеринку, – это вполне нормально. Быть интровертом – совершенно естественное состояние.

Являетесь ли вы интровертом? Вот двадцать два признака, говорящих в пользу наличия черт интроверсии. Сколько из них относится лично к вам? Приведенные ниже признаки могут относиться не к каждому интроверту, но я верю, что, в общем и целом, они верны.

Вам нравится проводить время в одиночестве. Для вас не проблема остаться дома в субботу вечером. На самом деле вы даже ждете этого момента с нетерпением. Для вас расслабление – это не алкоголь или секс. Вам доставляет удовольствие читать, играть в компьютерные игры, рисовать, готовить, сочинять, вязать или просто валяться на диване. Каким бы ни было ваше любимое занятие, вы занимаетесь им так часто, как позволяет ваш график. Вам приятно быть одному. В такие моменты вы чувствуете себя по-настоящему свободным.

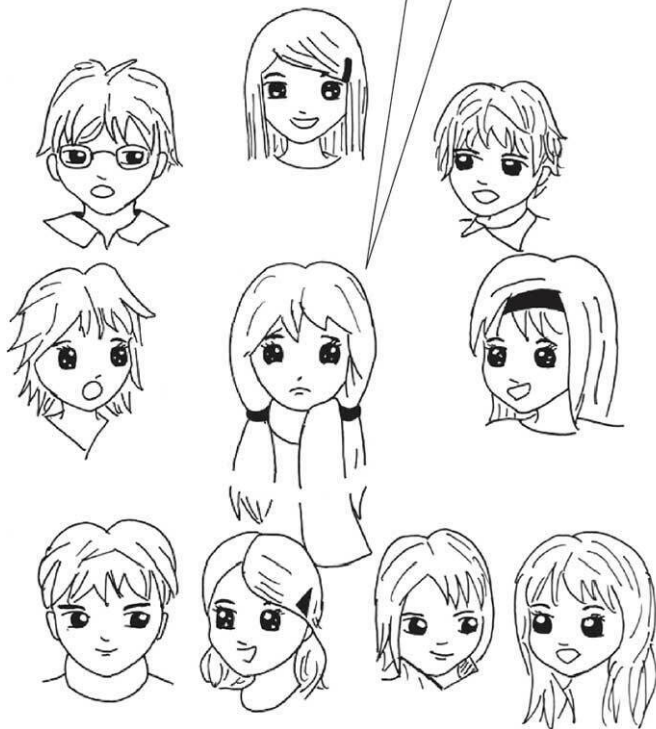
Вам лучше думается и работается в отсутствие других людей. Оставаясь в одиночестве, вы используете это время не только для того, чтобы предаваться своим любимым хобби. Вы также даете отдохнуть вашему разуму. Когда вокруг находятся другие люди, вам кажется, что мозг перегружается и не может работать на полную мощность. Когда вы одни, вам легче собраться с мыслями, ведь так не нужно отвлекаться на то, что происходит вокруг вас. Вы становитесь более креативным, а ваш мыслительный процесс – бо-

лее активным и лучше организованным.

Ваш внутренний монолог не прекращается ни на минуту. В вас живет вполне различимый внутренний голос, постоянно комментирующий ваши мысли. Если бы окружающие могли услышать то, о чем вы думаете, они были бы весьма удивлены, а возможно, даже шокированы. Но какой бы ни была их реакция, внутреннего рассказчика очень трудно заставить замолчать. Порой ночью вы не можете заснуть, потому что мозг не перестает работать. Вас преследуют мысли из прошлого: «Не могу поверить, что я сказал такую глупость... пять лет назад!»

Часто вы чувствуете себя более одиноким в толпе, чем когда вы одни. Когда вокруг находятся другие люди, вы теряете связь с самим собой. Вероятно, это происходит из-за того, что вам тяжело слышать собственный внутренний голос, когда вокруг слишком шумно. Или, может быть, вы чувствуете себя *не таким, как все*, как когда-то было и со мной. Какова бы ни была истинная причина такого поведения, в любом случае, будучи интровертом, вы жаждете уединения и более глубокого общения – а все это недостижимо, когда вокруг толпятся другие люди.

Преграды для общения:
Кто реально захочет слушать меня?
Кого хочу слушать я?
Хочу ли я делиться своим опытом?
Стоит ли это потраченного времени?
Смогу ли я поддерживать контакт во время разговора?
Шум, толпа, гул голосов
Я не могу услышать свои мысли!
Здесь так шумно, с кем я могу поговорить?
Как мне быть?



Вам кажется, что вы притворяетесь, когда приходится общаться с другими людьми. Нужно познакомиться с новыми людьми и назвать свое имя? Да вы лучше подвергнете себя самым страшным пыткам! Однако вы знаете, что это общение может быть для вас полезным, поэтому другого выхода не остается – иначе потом вы будете всю жизнь жалеть об упущенных возможностях. Если вы, как и я, не любите находиться в центре внимания, то вам просто необходимо научиться справляться с этим. Вы наверняка прочитали пару книг по самосовершенствованию, где подробно объяснялось, как стать хорошим рассказчиком и научиться проявлять свою харизму. В какие-то моменты вам приходится включать свою «публичную личность». Тогда вы говорите себе примерно такие слова: «Улыбайся, смотри в глаза собеседнику и разговаривай громким и уверенным голосом!» А когда вы заканчиваете этот спектакль, то падаете от усталости, а для восстановления энергии требуется дополнительное время. И вы спрашиваете себя: «Неужели кто-то еще тратит столько сил, когда знакомится с новыми людьми?»

Вы не из тех студентов, которые тянут руку вверх, когда преподаватель задает очередной вопрос. Вам не нужно это внимание. Достаточно просто *знать*, что вам известен ответ, – и не нужно доказывать это кому-то еще. На работе это может отражаться в том, что вы не особо разговорчивы на собраниях. Вы скорее отведете босса в сторонку после встречи и поговорите с ним с глазу на глаз или при-

шлете ему свои предложения по электронной почте, нежели начнете объяснять их в комнате, полной людей. Исключение составляют те ситуации, когда вы по-настоящему загораетесь какой-то идеей. Бывали случаи, что даже самые скромные интроверты превращались в грозную силу, с которой приходилось считаться, когда для них это имело большое значение. Это говорит о том, что ради действительно важных вещей вы будете готовы испытывать лишний стресс, если уверены в эффективности публичного выражения своего мнения.

Вам больше нравится записывать свои мысли, чем озвучивать их. Вам легче набрать СМС, чем звонить, и написать электронное письмо, чем поговорить лично. Когда вы записываете свои мысли, то успеваете подумать над тем, как лучше выразить их. У вас есть возможность отредактировать их, придать им более совершенный вид. Кроме того, вам спокойнее набрать эти слова в своем телефоне, чем сказать в лицо собеседнику. Но дело не только в любви к СМС и электронной почте. Многим интровертам нравится вести дневник – это необходимо им для самовыражения и самопознания. Некоторым даже удается превратить свои дневниковые записи в нечто более серьезное, как это получилось у Джона Грина (John Green), автора молодежного бестселлера *«Винноваты звезды»* (The Fault in Our Stars). В своем видео *«Мысли из разных мест»* (Thoughts from Places: The Tour), доступном на YouTube, Грин говорит: «Когда мы что-то сочиняем,

лучше делать это в одиночестве. Это профессия для интровертов, которые хотят рассказать вам историю, но не желают встречаться с вами глазами во время своего рассказа».

Аналогично телефонные разговоры тоже не кажутся вам веселым времяпрепровождением. Одна моя подруга-экстраверт постоянно звонит, когда едет в машине одна. Ей кажется неправильным, что ее глаза, руки и ноги заняты, а рот остается свободным. К тому же никого нет рядом – какая скукота! И вот она уже набирает мой номер. (Дети, это опасно, никогда не разговаривайте по телефону за рулем!) Хотя я сама и не подумала бы звонить кому-то, если бы ехала в машине одна. Когда у меня появляется пара лишних минут тишины и уединения, у меня нет желания тратить их на бесцельную болтовню.

Вы вряд ли станете общаться с теми, кто часто бывает сердит. Психолог Марта Понари (Marta Ponari) и ее коллеги обнаружили, что настоящие интроверты не демонстрируют так называемый «эффект визуального стимула». Обычно, если вы видите на экране монитора человека, смотрящего в какую-то сторону, то непременно проследите за его взглядом. Вы с большей вероятностью отреагируете на объект, если на него кто-то смотрит, и с меньшей, если взгляд изображенного человека направлен в противоположную сторону. Такое поведение свойственно и интровертам, и экстравертам, но с одним исключением: если изображенный человек будет выглядеть злым или сердитым, интроверт не про-

демонстрирует эффект визуального стимула. Это означает, что настоящие интроверты не хотят смотреть на того, кто кажется им неприятным и отталкивающим. Понари и ее коллеги считают, что причина такого поведения кроется в повышенной чувствительности интровертов к любым негативным эмоциям, даже к тем, которые не проявляются открыто. Другими словами, если вы считаете, что человек разозлился, то даже его взгляд будет представлять для вас потенциальную угрозу.

Вы избегаете пустых разговоров всеми возможными способами. Коллега идет вам навстречу по коридору. Приходилось ли вам в такой ситуации сворачивать в боковую комнату, чтобы избежать дежурного обмена любезностями с ним? Или, может быть, вы переждали несколько минут в своей квартире, когда слышали, что в коридор вышли соседи, а вы не хотели общаться с ними? Если так, то вы, скорее всего, интроверт, ведь мы всегда стремимся избежать ненужных разговоров. Мы лучше поговорим о чем-то важном, чем будем зря шуметь и сотрясать воздух. Пустую болтовню мы находим неискренней, и, более того, многие из нас чувствуют себя неловко, когда вынуждены разговаривать ни о чем.

Вам часто говорят, что вы излишне серьезны. Это закономерное следствие того, что вы не любите пустую болтовню. Была бы ваша воля, вы бы ее вообще запретили. Вы с гораздо большим удовольствием посидели бы с кем-нибудь и поговорили о смысле жизни или по крайней мере просто

обменялись бы порой здоровых и искренних суждений. Бывало ли у вас, что после разговора по душам вы чувствовали себя не опустошенным, а наоборот, заряженным энергией? Это именно то, о чем я говорю. Полезное общение с окружающими – это противоядие интроверта от социального выгорания.

Вы ходите на вечеринки не для того, чтобы познакомиться с новыми людьми. Дни рождения, свадебные приемы, корпоративные посиделки – рано или поздно вам приходится посещать все эти мероприятия. Но вы идете на них вовсе не для того, чтобы завести новых друзей, – вам больше нравится общаться с теми, кого вы уже знаете. Дело в том, что, как и пара старых разношенных кроссовок, давно знакомые собеседники для вас более удобны. Они привыкли к вашим особенностям, и вы чувствуете себя комфортно рядом с ними. Кроме того, чтобы завести новых друзей, вам непременно придется начать с ними бессмысленный разговор, который вы так не любите.

Активное общение отнимает у вас слишком сил. Исследование финских ученых Соинту Лейкас (Sointu Leikas) и Вилле-Юхани Илмаринен (Ville-Juhani Ilmarinen) доказывает, что взаимодействие с окружающими одинаково выматывает не только интровертов, *но и* экстравертов. Неудивительно, ведь пребывание в обществе всегда отнимает много энергии. Вам приходится не только говорить самому, но также слушать собеседника и обдумывать все сказанное. Кроме то-

го, параллельно вы воспринимаете и другие виды информации, например, тембр голоса и интонацию собеседника, его мимику и жесты, а вместе с тем отфильтровываете все посторонние шумы и визуальные раздражители, которые мешают вам. Немудрено, что общение всегда отнимает у нас столько сил. Однако интроверты не случайно любят тишину и уединение больше, чем экстраверты. Если вы интроверт, то, скорее всего, испытывали состояние, которое обычно называют «похмельем интроверта». Как и во время алкогольного похмелья, вызванного чрезмерным объемом коктейлей на вечеринке, вы чувствуете себя вялым и разбитым после слишком долгого общения с окружающими. Порой кажется, что мозг перестает работать. Вы настолько истощены, что уже не способны поддержать разговор и произнести какие-либо вразумительные слова. Вы хотите просто лечь в какой-нибудь тихой и темной комнате и какое-то время вообще не шевелиться и ни с кем не разговаривать. Дело в том, что интроверты перевозбуждаются от долгого общения, и это отнимает у них слишком много сил (подробнее о «похмелье интроверта» мы поговорим позже).

Вы замечаете детали, которые упускают другие. Это правда, что интроверты (особенно излишне впечатлительные) чувствуют себя перегруженными при слишком большом количестве внешних раздражителей. Но существует и положительная сторона нашей высокой восприимчивости: мы замечаем те детали, которые могут упустить другие. На-

пример, вы способны разглядеть малейшие изменения в поведении вашего друга, указывающие на то, что он чем-то расстроен (но при этом вам кажется странным, что больше никто вокруг не замечает этого). Все это делает вас настоящим экспертом в плане цветовых оттенков, объемов и текстур, то есть внимательным художником.

Вы способны долго концентрироваться на деле, которое важно для вас. Например, я могу писать целыми часами. Оказываясь в своей зоне комфорта, я просто продолжаю начатое занятие. Мне не нужен никто, чтобы мотивировать меня, – когда я пишу, то вхожу в так называемое «потокное состояние». Я блокирую все раздражители и концентрируюсь на той работе, которую мне нужно выполнить. Если вы интроверт, у вас наверняка тоже есть такие увлечения или хобби, которыми вы можете заниматься целую вечность. А все дело в том, что у нас идеально получается сосредоточиваться на одном деле в течение длительного времени. Если бы на свете не было интровертов с их удивительной работоспособностью, мир никогда не получил бы ни теории относительности, ни Гарри Поттера, ни компании Google (вы угадали – и Эйнштейн, и создатель Google Ларри Пейдж, и «мама» Гарри Поттера Дж. К. Роулинг являются интровертами). Страшно подумать, что бы стало с человечеством, не будь нас! Так что добро пожаловать, дорогие интроверты, мир и любовь вам!

Вся ваша настоящая жизнь происходит в вашем во-

ображении. Действительно, вы так часто грезите наяву, что вас без конца просят «включиться» и «перестать витать в облаках». Дело в том, что у вас очень богатый и разнообразный внутренний мир. Не все, но многие интроверты обладают развитым воображением. Эта черта относится не к интроверсии, а к способности быть «открытым опыту» – одному из факторов, входящих в так называемую «Большую пятерку» в классификации личности.

Вам нравится наблюдать за окружающими. По большому счету, вам все равно, на что смотреть – на природу или людей вокруг. Интроверты являются прирожденными наблюдателями. Они часто могут сидеть в углу на вечеринке или светском мероприятии, просто глядя на окружающих, не стремясь находиться в гуще событий.

Окружающие часто подмечают, что вы умеете слушать. Вы спокойно можете передать слово другому человеку и внимательно выслушать его. У вас нет потребности обязательно озвучивать все свои мысли, ведь вы не из тех, кто «говорит что думает», произнося все, что приходит на ум. Так поступают некоторые экстраверты. Вам важнее по-настоящему услышать вашего собеседника, чтобы узнать что-то новое для себя или лучше понять чужие проблемы.

У вас не слишком много друзей. Вы по-настоящему близки лишь с двумя-тремя из них, а всех остальных считаете знакомыми. Причина этого заключается в том, что активное общение забирает у интровертов слишком много энер-

гии, поэтому мы очень ответственно подходим к выбору друзей.

Вам не хочется выходить из вашей зоны комфорта. Поэтому вы не любите вечеринки, рабочие собрания и другие большие скопления людей: интроверты и экстраверты по-разному реагируют на одни и те же ситуации, и это связано с различием в функционировании центров удовольствия в мозге. Ученые-нейробиологи Ю Фу (Yu Fu) и Ричард Де-пю (Richard Depue) наглядно продемонстрировали эту разницу, давая студентам колледжа – интровертам и экстравертам – препарат риталин (медикамент, который используется в лечении синдрома гиперактивности и дефицита внимания и способствует выработке гормона дофамина, отвечающего за получение удовольствия). Они обнаружили, что экстраверты чаще связывали свои чувства радости и счастья с той обстановкой, в которой находились в данный момент. Интроверты же, напротив, не ассоциировали свои приятные ощущения с окружающими обстоятельствами. Все это подтверждает, что у интровертов существуют особые источники получения удовольствия от жизни (подробнее мы поговорим об этом позже). Согласно проведенным исследованиям, мозг интроверта воспринимает внутренние сигналы активнее, чем внешние. Другими словами, интровертам большее удовольствие доставляет не внешняя обстановка, а их собственный внутренний мир.

Вы выглядите мудрее своих лет. Интроверты склонны

к наблюдению и глубокому анализу полученной информации. Они всегда хорошо подумают, прежде чем что-то сказать. Аналитический склад ума заставляет их всегда докапываться до истинных причин происходящих событий. Из-за этого интроверты часто кажутся опытными и мудрыми даже в совсем юном возрасте.

Вы постоянно разрываетесь между общением и уединением. Интроверты обожают быть одни. Когда вокруг нет никого, нам легче слышать собственный внутренний голос и отключаться от ненужного шума окружающего мира. В такие моменты мы заряжаемся энергией и демонстрируем удивительную ясность ума. Однако интроверты не всегда хотят быть одни. Как человеческие особи мы запрограммированы на общение с окружающими, а как интроверты – жаждем серьезного общения. Получается, что интроверты словно живут в двух мирах: они как будто приходят в гости в мир людей, а, оставаясь наедине со своим внутренним миром, возвращаются к себе домой.

Все еще сомневаетесь?

Вы по-прежнему не уверены, являетесь ли интровертом? В таком случае предлагаю вам небольшой тест. Честно ответьте на два следующих вопроса.

1. Если бы у вас была возможность выбирать между двумя вариантами проведения отпуска своей мечты, что бы вы предпочли?

- Расслабленный отдых на частной вилле наедине с самим собой, в компании хорошей книги или с одним близким человеком.

- Веселые каникулы вместе со всей семьей или в компании друзей, например, вечеринка в Лас-Вегасе или шумное мероприятие на круизном лайнере.

Не думайте о том, как вы *должны* отдохнуть или чего ожидают от вас окружающие. Какой вид отдыха вы бы предпочли, если бы вас вообще не интересовало ничье мнение? Как вы, наверное, уже догадались, вариант с частной виллой указывает на то, что вы, скорее всего, интроверт. Если же вам больше по душе второй вариант, то вы больше похожи на экстраверта.

2. Представьте себе свой идеальный день. Чем бы вы хотели заняться? С кем бы желали разделить это время?

Если ваш идеальный день будет наполнен тихими и спокойными занятиями в компании одного или двух знакомых – вы, скорее всего, являетесь интровертом. Если же в этот день вы мечтаете быть окруженным множеством людей и провести его как можно активнее – вы почти наверняка экстраверт.

Помните, что интроверсия и экстраверсия – не абсолютные понятия. Представьте себе математический график, где интроверсия расположена с одной стороны от оси, а экстраверсия – с противоположной. Каждый человек со своей индивидуальностью соответствует определенной точке на этом графике: либо ближе к интроверсии, либо к экстраверсии. Нельзя быть стопроцентным интровертом или экстравертом. «Такого человека следовало бы сразу же отправить в сумасшедший дом», – писал Карл Юнг, известный швейцарский психолог, придумавший термин «интроверт». Другими словами, все мы ведем себя как интроверты в одних ситуациях и как экстраверты – в других. Например, когда меня окружают близкие друзья, я вполне свободно болтаю, смеюсь, спорю и даже иногда танцую. Это происходит потому, что я чувствую себя комфортно рядом с этими людьми, – но при этом по-прежнему остаюсь интровертом и так же часто нуждаюсь в уединении.

Работая над этой книгой, я успела пообщаться с сотнями интровертов. В «наших» лучших традициях чаще всего это общение происходило в письменном виде – по электронной

почте и через социальные сети. В некоторых случаях мне повезло встретиться с собеседниками с глазу на глаз и лично задать интересующие меня вопросы. На страницах этой книги я буду делиться с вами различными комментариями тех интровертов, с которыми мне удалось пообщаться, а также результатами научных исследований по данной теме и, наконец, моим личным опытом и историями, опубликованными на сайте *IntrovertDear.com*. Если вы являетесь интровертом, то непременно узнаете себя в некоторых приведенных примерах, а в каких-то, наоборот, не найдете ничего общего. Скажу вам честно: это совершенно нормально. То, что вы не отвечаете всем двадцати двум признакам интроверсии, еще не означает, что вы – экстраверт. Обнаружив у себя хотя бы несколько черт, ошибиться в итоговом результате уже невозможно.

Советы для экстравертов

Кажется, среди читателей этой книги притаились и экстраверты. Думаете, я не заметила вас, живо заинтересовавшихся проблемами противоположного «лагеря»? Вы тут как тут, ведь экстраверты *просто обожают* общение во всех его проявлениях, и не их вина, что им среди знакомых иногда попадаются такие скучные типы, как мы. Но не волнуйтесь, вам тоже будет интересно. Почти во все главы этой книги я включила фрагменты, написанные специально для вас, чтобы помочь вам лучше понять интровертов. Такие места, как и этот кусочек, будут специально выделены. Если вы экстраверт и являетесь партнером интроверта, а может быть, его другом, коллегой или родственником, — на страницах этой книги найдется кое-что полезное и для вас.

Зачем я написала эту книгу

Долгое время интроверты оставались загадкой для окружающих. Мы были теми, кого обижали на детской площадке за то, что мы «не такие, как все». У нас тоже могут возникать гениальные идеи, но нам не хватает уверенности в себе, чтобы озвучить их. Нам постоянно твердят, что мы слишком спокойные, слишком впечатлительные или слишком скромные. Когда мы сообщаем друзьям, что в субботу останемся дома и не пойдем на вечеринку, то по их сочувственным взглядам мы видим, что с нами что-то не так. В детстве мы часто слышали за своей спиной шепот умных взрослых, утверждающих, что у нас явные проблемы с психикой.

Например, Кейя из-за своей интроверсии чувствует себя аутсайдером на работе. «Окружающим всегда кажется, что я чем-то расстроена или что мне не нравится, когда меня беспокоят. Иногда так и есть, – рассказывает она. – Я не против поболтать время от времени, но при этом знаю, что работа получается у меня лучше всего тогда, когда я не отвлекаюсь на ненужные разговоры и полностью концентрируюсь на выполняемом деле». Коллеги не разделяют ее любовь к тишине. Более того, по этой причине между ними иногда возникают довольно напряженные моменты. Ей часто говорят: «Ты слишком спокойная», – или: «Тебе нужно больше

открываться окружающим». Это очень расстраивает Кейю, ведь, как и многие интроверты, она приходит на работу, чтобы в первую очередь *выполнять свои обязанности*, а не заводить новых друзей.

Она не может понять, для чего ее просят быть более общительной. Кейя отлично справляется со своей работой и нормально относится к своим коллегам. «Мне просто нравится быть одной, – заявляет она. – Я люблю свой маленький уютный мир, где я остаюсь наедине со своими мыслями. Это расслабляет меня, и я наконец чувствую себя свободной. Иногда замечания окружающих заставляют меня чувствовать себя так, будто быть интровертом – все равно что совершить тяжкое преступление. Мне бы хотелось, чтобы атмосфера в нашем коллективе была более дружелюбной по отношению к таким, как я. В нас нет ничего плохого».

Аманда – еще один интроверт, чувствующий себя не в своей тарелке. Когда она поступила в колледж, то еще не знала, что является интровертом. Однако ее отличие от других студентов стало быстро бросаться в глаза. После занятий вместо шумных посиделок в чьей-то тесной комнате общежития она незаметно исчезала. Девушка обнаружила небольшой парк рядом со студенческим городком и пропадала там часами, проводя время за чтением или выполнением домашних заданий.

«Тогда я не знала, почему я веду себя именно так и для

чего мне это нужно, – рассказывает она. – Мне просто требовалось побыть одной. Я не была стеснительной или необщительной. И уж точно не подозревала о том, что мои походы в парк были способом восстановить свои запасы жизненной энергии. Я не могла ответить самой себе на вопрос, почему мне так нравится находиться наедине с собой, тогда как остальные студенты веселятся все ночи напролет».

Но лишь только она возвращалась в свою комнату, ей вновь приходилось волей-неволей вливаться в бурный процесс студенческого общения. В глубине души она догадывалась, что ее однокурсникам это не причиняло такого дискомфорта. Почему же она была не такой, как все?

И наконец, Джастин. В колледже он записался на курс коммуникации. Разумеется, он был в курсе, что коммуникация – это нечто большее, чем просто разговоры. Но при этом сразу же почувствовал себя лишним. Оказалось, что его группа состоит из сплошных экстравертов, которые не просто любили потрепаться, а вообще не замолкали ни на минуту.

«Когда я в первый раз пришел на эти занятия, мне показалось, что каждый здесь чувствовал себя вполне комфортно, умудряясь болтать одновременно со всеми, – рассказывает он. – Когда какой-то парень заметил, что только я не говорю ни с кем, он спросил меня, почему я молчу. Я ответил: „Привет, просто я интроверт. Мне не обязательно постоян-

но разговаривать с кем-то“». Тогда этот парень посмотрел на Джастина так, словно тот был пришельцем с другой планеты, и язвительно поинтересовался, зачем ему в таком случае понадобилось записываться на курс по коммуникации, ведь это предполагает активное общение. Джастин только улыбнулся в ответ и больше никогда не разговаривал с ним.

Зачем я написала эту книгу? Я сделала это для Кейи, Аманды и Джастина, а также еще для одной двенадцатилетней девочки, которая жутко уставала после общения с друзьями и не понимала причин этой усталости. Также я написала ее для всех членов сообщества *Introvert, Dear*. И самое главное – она написана лично для вас.

Эта книга посвящается всем тихим и спокойным людям.

Пришло время изменить отношение к интровертам и то, как мы, интроверты, воспринимаем себя. Открою вам секрет: эти изменения начинаются тогда, когда ваша интроверсия начинает *работать на вас*, а не когда вы пытаетесь *бороться с ней*. Я покажу вам, как это сделать, если вы дочитаете эту книгу до конца.

Глава 2

Научное обоснование интроверсии

С вами когда-нибудь случалась такая ситуация? Вы находитесь на вечеринке или на какой-то дружеской встрече. В помещении множество людей, играет музыка, и вокруг довольно *шумно*. Вы изо всех сил стараетесь быть дружелюбным и поддерживать разговор со всеми, даже если с гораздо большим удовольствием остались бы дома и смотрели свой любимый сериал. Все окружающие выглядят так, будто они отлично проводят время, и вы тоже улыбаетесь и смеетесь вместе с ними, потому что не хотите выделяться из общей массы. Но через какое-то время весь этот шум и болтовня надоедают, и вы устраиваетесь на диване в дальнем углу, решив отдохнуть и спокойно посидеть в одиночестве. С этого места вам отлично видно все, что происходит вокруг. Вам начинает нравиться эта роль молчаливого наблюдателя. Вы сразу замечаете те детали, которых не видели прежде, и ваш мозг принимается анализировать их. Спокойно сидя в углу, вы чувствуете, что энергия возвращается к вам.

Если вы интроверт, то наверняка знаете, что обычно происходит потом. Кто-то из присутствующих не может спокойно смотреть на то, что вы отделились от общего веселья. Обычно это экстраверт. Он плюхается на диван рядом с ва-

ми, врываясь в ваше уютное убежище. Затем следует традиционный вопрос: «С тобой все в порядке?»

Вы медлите, не зная, что ответить. Можно было бы поступить честно и объяснить: «Я интроверт, и мне необходимо сделать перерыв после активного общения». Но, скорее всего, вы будете смущены тем, что вас застали врасплох, и испуганно выдавите из себя: «Да, все в порядке».

Экстраверт посмотрит на вас как на чокнутого, состроив недоуменную гримасу на лице. Ну а вы мысленно вздохнете с облегчением и отправитесь обратно к толпе.

Такие ситуации случались со мной неоднократно. И каждый раз я не могла понять, почему так происходит. На всех вечеринках, фуршетах и деловых обедах, на которых я присутствовала, все окружающие выглядели вполне счастливо. Более того, казалось, что энергии у них с каждым часом только прибавляется. Почему только у меня одной все эти мероприятия отнимали столько сил? Теперь я знаю ответ на этот вопрос: потому что такова природа интровертов.

В этой главе мы с вами рассмотрим научную базу интроверсии. Я расскажу, почему интроверты так устают от общения, и раскрою некоторые другие секреты, связанные с нашими особенностями. Надеюсь, что научное обоснование вашего спокойного темперамента поможет вам лучше понять самого себя и вселит дополнительную веру в свои силы.

Молекула секса, наркотиков и рок-н-ролла

Причина того, что интроверты и экстраверты по-разному реагируют на одни и те же ситуации – например, во время тех же вечеринок, – кроется в гормоне дофамине, который вырабатывается в мозгу. Иногда его называют «молекулой секса, наркотиков и рок-н-ролла», так как он помогает контролировать центры удовольствия и радости в нашем мозгу. Это громкое определение, однако, является не совсем точным. Сам по себе дофамин не гарантирует получение удовольствия. Он лишь провоцирует восторг от *возможности* его получить. Когда в ресторане официант приносит вам блюдо с соблазнительными десертами и вы предвкушаете, как будете наслаждаться ими, – это и есть действие дофамина.

Дофамин вырабатывается как у экстравертов, так и у интровертов. Разница заключается в том, что у первых он вырабатывается более активно, – по мнению Скотта Барри Кауфмана (Scott Barry Kaufman), директора по научным исследованиям Центра позитивной психологии. Проще говоря, если экстраверт чувствует, что вскоре может получить некое удовольствие, то испытывает по этому поводу более сильный восторг, чем интроверт. Таким удовольствием может быть внимание окружающих, приобретение более высокого социального статуса, материальное вознаграждение, наслаждение

вкусной едой и, наконец, возможность интимной близости (да, ваши подозрения подтвердились – исследование одного западногерманского университета показало, что экстраверты действительно склонны заниматься сексом чаще, чем интроверты, хотя, независимо от этого, последние тоже не жалуются).

Если вы радуетесь предстоящей возможности получить что-то приятное, у вас появляется дополнительная энергия и мотивация, чтобы добиться этого. Другими словами, дофамин помогает вам минимизировать усилия. Поэтому экстраверты, предвкушая какую-то пользу для себя, так любят увлеченно болтать с незнакомыми людьми, привлекать к себе внимание и совершать смелые поступки – это не требует от них столько сил, сколько от интровертов. Те же, напротив, не слишком радуются потенциальным приятным событиям, особенно если это касается социальной сферы. Возможность завести нового друга или стать популярным не очень вдохновляет нас. Это также объясняет и то, почему интровертов так выматывает общение с окружающими. В отличие от экстравертов, дофамин не помогает нам минимизировать усилия, чтобы достичь желаемой цели.

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.