

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Вступление	11
Глава 1. Типы личности.....	15
Глава 2. Дозируйте впечатления.....	39
Глава 3. Меньше думайте о неприятном.....	53
Глава 4. В поисках смысла жизни и радости	59
Глава 5. Разрешайте конфликты сами, определив границы дозволенного	73
Глава 6. Принимайте решения, исходя из собственных интересов	89
Глава 7. Найдите свою нишу	109
Глава 8. Характеризуйте себя четко и без эмоций	117
Послесловие	
Интроверты и сверхчувствительные личности стремятся жить по-своему	125
Тесты	128
Благодарности	140
Список литературы	141

ПРЕДИСЛОВИЕ

Моя первая книга «Близко к сердцу. Как жить, если вы слишком чувствительный человек» вышла в 2010 году и стала бестселлером во многих странах. Работая психотерапевтом и выступая с докладами на конференциях, я часто сталкиваюсь с интровертами и сверхчувствительными людьми. Они рассказывают о своих проблемах, а я советую им, как поступить в той или иной жизненной ситуации. Кроме того, за это время я сама, будучи интровертом и сверхчувствительным человеком, пополнила свой опыт, которым хотела бы поделиться с читателями в этой книге.

Книга предназначена интровертам и сверхчувствительным людям, но изложенные в ней рекомендации актуальны и для тех, кто в силу каких-то обстоятельств оказался в сложной ситуации из-за стресса, психологической травмы или эмоционального выгорания.

Первая глава посвящена описанию интровертного типа личности, а также характерных черт людей сверхчувствительных и высокореактивных. Последующие главы содержат практические советы о том, как установить границы,

избегать «перегрузки», проявлять настойчивость, получать удовольствие от общения, находить источник счастья и смысл жизни. В конце книги приводятся два теста, которые помогут вам определить степень вашей интровертности и чувствительности. Все люди разные, поэтому не бывает стопроцентных совпадений с описанными типами личности. Наверняка в каких-то моментах вы узнаете самого себя, однако будут и такие ситуации, с которыми вы никогда не сталкивались. Тем не менее, даже если вы не считаете себя ни интровертом, ни сверхчувствительным человеком, приведенные здесь советы и рекомендации могут оказаться полезными.

Я написала эту книгу простым и понятным языком, стараясь не перегружать ее излишней информацией. Многие примеры взяты из повседневной жизни, а некоторые придуманы с педагогическими целями. В них описываются наиболее распространенные жизненные ситуации и разговоры, с которыми я сталкивалась в качестве сначала священника, а затем — психотерапевта. Часть примеров основана на реальных событиях и опубликована с разрешения самих пациентов.

Под термином «экстраверт» в этой книге я подразумеваю определение, впервые сформулированное Карлом Юнгом, в отличие от того, которое дает американский психолог и исследователь

Элейн Эйрон, рассказывая о «сверхчувствительных людях, или социальных экстравертах». Все дело в том, что таким людям может быть свойственна в определенной степени и интроверсия. Подробнее об этом рассказывается в первой главе.

Илсе Санд,
Ладинг, июнь 2017 года

ВСТУПЛЕНИЕ

Приятно, что за последние годы общество стало теплее относиться к интровертам и сверхчувствительным людям. Раньше такого не было.

В 1946 году мой дедушка, «фермер Санд», приехал в Тверстед. Там он построил знаменитые пруды, проложил дорожки, соорудил мостики и установил скамейки — одним словом, сделал это место приятным для прогулок. Дедушка был еще тем экстравертом, который мог запросто поздороваться на улице с первым встречным и пригласить его к себе домой. У себя на ферме, расположенной неподалеку от прудов, он старался создать для гостей все условия, и неважно, заглянул кто-то к нему на чашку кофе или попросил воспользоваться телефоном. К дедушке многие любили захаживать, и у него нередко бывали гости даже из соседнего Скиверена.

Моя бабушка была интровертом. В компании малознакомых людей она молчала и замыкалась. Но зато как трепетно она относилась к своим курицам! Я до сих пор вспоминаю, как они общались между собой на птичьем языке. В такие моменты в курятнике царила атмосфера

близости и взаимопонимания. А вот когда на ферму приходили непрошеные гости, на бабушкином лице появлялась насквозь фальшивая улыбка. Подобной улыбки удостоился и бывший премьер-министр Дании Йенс Отто Краг, столкнувшийся с бабушкой, когда та, непричесанная, в грязном фартуке, прибиралась в доме.

Моего дедушку все обожали. Он был из тех, кто всегда пользовался вниманием благодаря редкому умению в любой момент произнести речь: у него всегда была в запасе пара комплиментов в адрес каждого из присутствующих. Дедушка любил большие компании, а его умению находить общий язык с незнакомцами можно было только позавидовать. Бабушку же мы зачастую видели хмурой и печальной. С годами у нее все сильнее развивался артроз, мешавший ей даже голову повернуть. Бабушка прожила совершенно не такую жизнь, о какой мечтала. Очень жаль, что никто из нас тогда не заметил, как трудно ей было выживать в той среде, где от нее требовались хорошие навыки общения, несопоставимые с ее желаниями и энергией.

Дедушка интересовался церковными делами и многие годы возглавлял совет церковной общины в Тверстедде. Именно поэтому, когда я приняла первый духовный сан, это стало для него великим событием. Он приехал ко мне в Юрсланд, вдохновленный множеством полезных

идей – например, посоветовал мне, как надо расставить скамьи в саду, чтобы прихожане смогли прогуливаться, не мешая сидящим общаться. Однако я поставила забор между садом и домом. Ведь я – интроверт и делить свой сад ни с кем не хотела.

Когда я решила стать священником, то еще не подозревала о своей интроверсии, но быстро поняла, что требую от себя слишком многого при выполнении приходских обязанностей.

Я стала преемницей священника, который любил приходить незванным гостем на юбилей со словами: «Добрый день! А вот и я, ваш священник. Поздравляю с днем рождения!» Его примеру я не последовала, вызвав тем самым шквал критики. Но явиться на чужой праздник, да еще и без приглашения – нет, я так не могу. От участия в шумной компании чествующих именинника мне становится так неловко и неуютно, что я буквально за пару мгновений трачу столько энергии, сколько обычно мне хватает на несколько дней. Я организовывала группы поддержки и всячески старалась помогать прихожанам, однако меня не раз корили за то, что я не пришла на чей-то день рождения.

Для меня было настоящим подарком знакомство с термином «интроверсия». Тогда я поняла, что дело не в моей лени или проблеме с психикой. Просто я – интроверт и обладаю талантами

в других сферах. Это открытие придало мне уверенности в себе и во многом способствовало тому, что я оставила церковную службу, предпочтя ей еще неизведанный путь независимого психотерапевта.

Спустя несколько лет я узнала о сверхчувствительных людях, а психолог Элейн Эйрон расширила мое представление об интровертах, что позволило мне еще лучше понимать саму себя. Я, например, перестала стыдиться того, что в чем-то отличаюсь от большинства, а сам факт существования подобных мне людей натолкнул на мысль, что окружающие ошибались, считая меня вечно ноющей, самолюбивой, эгоистичной или ленивой.

С тех пор я помогаю людям обретать веру в себя, определив свой тип личности, а также учу их мириться с недостатками и принимать свои сильные стороны.

Надеюсь, эта книга будет полезной для интровертов и сверхчувствительных людей, которых порой незаслуженно считают угрюмыми или высокомерными, хотя на самом деле, например, они просто нуждаются в покое.

Типы личности

Приписывая человеку тот или иной тип личности, важно помнить, что не бывает стопроцентных совпадений, поскольку человек нередко обладает качествами, несвойственными тому или иному типу. Да и характер со временем меняется.

Таким образом, определение своего типа личности поможет вам лучше понять самого себя и окружающих. Узнавая о других типах, вы начинаете понимать, что можно по-разному взаимодействовать с миром. Если люди реагируют на ту или иную жизненную ситуацию не так, как вы, это вовсе не значит, что проблема в вас или в окружающих. Это вполне нормально, ведь каждый человек своеобразен по-своему и относится к определенному типу личности.

Рассмотрим интровертный тип личности, характерные черты сверхчувствительных людей и тех, кому свойственна повышенная возбудимость.

Интровертный тип личности

Первое определение терминов «интроверт» и «экстраверт» можно найти в работе швейцарского психиатра Карла Юнга (1921 г.). С тех пор ученые не пришли к единому мнению о процентной доле интровертов. Считается, что они составляют 30–50% от всего населения планеты.

Ниже приведен ряд утверждений, помогающих определить тип личности.

Если вы – интроверт, то в большинстве случаев ответите НЕТ:

- Выходной без вечеринки – пустая трата времени. В воскресенье вечером я чувствую разочарование.
- Меня интересует все понемножку, но стоит уйти с головой в изучение какой-то отдельной темы, как мне тут же становится скучно.
- Я так люблю острые ощущения, что безрассудно бросаюсь навстречу новым приключениям.
- Мне лучше всего думается тогда, когда я говорю.
- Я делаю все возможное, чтобы не умереть от скуки. Например, у меня всегда запланировано несколько встреч или занятий.

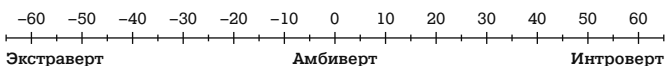
А на эти высказывания вы ответите ДА:

- Для того чтобы выступить перед большой аудиторией, мне нужно хорошенько подготовиться.
- Если мое понимание справедливости противоречит общепринятому, я буду прислушиваться к собственной логике и своему внутреннему голосу.
- Люди говорят, что я слишком много думаю.
- Я очень разборчив в людях и получаю наибольшее удовольствие лишь от общения с определенным кругом лиц. В противном случае я предпочитаю одиночество.
- Если вокруг меня кипит жизнь, я быстро устаю и хочу отдохнуть от всех в одиночестве или с хорошо знакомым мне человеком.

В конце книги вы найдете тест, который определит ваше местоположение на шкале интро-/экстраверсии.

Континуум

Либо интроверт, либо экстраверт? Нет, так не бывает. А вот тяготение к одному из полюсов вполне возможно. Расположите себя на шкале там, где считаете необходимым. В конце книги у вас будет возможность изменить свой выбор.



Некоторые находят себя на середине шкалы. Таких людей называют амбивертами. Не бывает стопроцентных интровертов или экстравертов. По мнению Карла Юнга, такой человек был бы душевнобольным. Все мы находимся в континууме, а это значит, что в нас присутствует как интроверсия, так и экстраверсия.

Ваше место на шкале зависит от дня или времени суток. Если пройти тест несколько раз и в разное время, то он покажет и разные результаты. Однако передвигаться от одного полюса к другому можно лишь изредка. Находясь в основном на полюсе интровертов, вы, вероятнее всего, будете двигаться от среднего значения к более конкретному в зависимости от событий, происходящих в вашей жизни.

Даже считая себя интровертом, вы наверняка при необходимости сможете оказаться экстравертом, но лишь на короткое время, иначе почувствуете усталость. Обычно интровертам не нравятся светские беседы.

Мы выпивали и говорили о погоде. Для экстравертов это пустяки. Для меня — целое достижение. Пока экстраверты «заряжались» от этой болтовни, я все больше

уставал, поглядывая, с кем можно было бы по-настоящему пообщаться, чтобы восстановить утраченную энергию.

Ларс, 47 лет

Стоя на автобусной остановке, я предаюсь своим мыслям вместо общения с окружающими. Но при необходимости я могу также заговорить даже с незнакомцем. Мои книги давно уже издаются за рубежом. Это пробудило во мне интерес к другим странам и их культурам. Теперь стоит мне увидеть иностранца или услышать акцент, как я тут же направляюсь к этому человеку, даже если иду на курсы, в бадминтонный клуб или на автобус. В такие моменты я не чувствую себя неловко. Вежливую болтовню ни о чем я стараюсь поскорее пресечь, и несколько раз собеседник даже помогал мне с поиском издательства и переводом сообщения на свой родной язык. Так у меня скопилось много приятных и воодушевляющих впечатлений, поэтому я настоятельно рекомендую применять подобную стратегию, несмотря на вашу привычку сторониться незнакомцев. Интроверты могут делать практически все то же самое, что и экстраверты. Просто первым нужно больше сил, поскольку они быстро устают в роли вторых.

Интровертам тяжело быть центром всеобщего внимания. Рассказывая о себе, я коверкаю

слова и ощущаю сильное сердцебиение. Однако со временем я стала получать удовольствие, выступая перед большой аудиторией. Сначала я очень нервничаю, но времени на «разогрев» у меня достаточно, поэтому, получив полный контроль над ситуацией, я радуюсь возможности поговорить о том, что меня так сильно занимает. Однако это требует тщательной подготовки, чтобы чувствовать себя уверенно. Но даже при этом условии я бы не хотела выступать на публике более одного раза в день: перед выступлением я хочу побыть одной, а после чувствую такую усталость, что больше не в состоянии в этот же день снова изображать экстраверта.

Если вы считаете себя интровертом, то вам не хочется ораторствовать перед толпой. Однако все приходит с опытом. При желании и упорстве вы сумеете справиться с боязнью неизвестности и приступами страха.

В отличие от экстравертов, интровертам необходимо больше времени на переживание впечатлений. Вероятно, вам уже говорили, что вы слишком много думаете и что к жизни нужно относиться немного проще.

Испытав что-то новое, я обычно ухожу в себя, чтобы пережить впечатления. Я хочу понять связь между своим старым опытом

и только что приобретенным. Кажется, что во мне есть карта, где отдельно изображен я и весь остальной мир. Каждый раз, переживая новые впечатления, которые меняют мое представление о себе или мире, я вижу, как в моем сознании раскрывается карта всех воспоминаний и чувств, на какое-то время занимая практически весь воображаемый письменный стол. В такие моменты я хочу остаться один. Иногда друзья волнуются за меня. Они считают, что я грущу, сидя в одиночестве и переживая новую информацию. А мне лишь нужно немного спокойно погулять на природе. Разложив все по полочкам, я чувствую, что начинаю лучше понимать мир и самого себя.

Симон, 38 лет

Обычно интроверты любят одиночество и природу, где могут гулять одни или с молчаливым человеком. В противном случае они быстро устают, вынужденные постоянно поддерживать беседу со своим спутником.

Я люблю компании, но при условии, что там не будут лезть мне в душу. Мне нравится сидеть со своим парнем по краям дивана с книгой или планшетом в руках и с чашками на столиках рядом. Мне нравится

ощущать его присутствие, занимаясь при этом своими делами.

Пернилле, 27 лет

Интроверты редко говорят не по делу. Если вы относитесь к такому типу личности, то, как правило, избегаете болтливых людей. Между вами и собеседником должны установиться доверительные отношения или преобладать общие интересы.

В большинстве случаев я молчалив и ненавязчив, но могу также поддержать разговор, если речь идет о чем-то интересном для меня самого. Люблю моменты, когда собеседник делится своим мнением об этом. Если предмет разговора поглощает все мое внимание, я не могу оставаться в стороне и рассказываю все, что знаю, или забрасываю собеседника вопросами. В такие моменты меня трудно остановить.

Йеспер, 33 года

Будучи интровертом, вы вполне можете действовать в команде, но все же предпочитаете самостоятельную работу. Спортивные игры типа гандбола или футбола, в которых игрок является частью команды, едва ли могут вас заинтересовать. А вот бадминтон, йога, атлетика и прочие

виды спорта, где упражнения выполняются в одиночку либо небольшой группой лиц, придутся вам по душе.

Обычно интроверты передвигаются тихо и спокойно. Они не размахивают руками и не любят позерства. Наверняка вас как интроверта когда-нибудь игнорировали. Бывает, что ваши реплики не слышат, а спустя какое-то время другой человек срывает аплодисменты, повторяя то же самое, но уже громче и увереннее. Если ваши слова не воспринимают всерьез, это вовсе не значит, что вы сказали какую-то глупость или допустили серьезную ошибку. Просто в нашей культуре принято прислушиваться к экстравертам.

Я сама проходила через подобное: однажды я так впечатлилась красноречием оратора и его уверенностью в себе, что моментально забыла, что хотела сказать. И только дома, обдумав случившееся, я поняла, что он просто повторял все то, что я ранее слышала в тех или иных ситуациях, а вот мои слова, не дававшие мне покоя, были тщательно подобранными и неординарными. Вероятно, вам тоже не удавалось изложить свои мысли из-за собственных сомнений в их разумности и уместности. Во всяком случае я часто слышу подобные истории от интровертов.

На рабочем месте интроверты предпочитают тишину. Экстраверты же любят офисы

с открытым пространством, в которых легче завести разговор с соседом. У интровертов пустая болтовня вызывает негодование и раздражение. Им лучше работается в спокойной обстановке, когда можно сконцентрироваться или войти в состояние психологического потока.

Там, где экстраверты, не замолкая ни на секунду, обычно добиваются признания, интроверты нуждаются в уединении для переживания новых впечатлений или информации. Порой меня действительно поражает продуктивность экстравертов и их способность говорить. Я даже иногда решаюсь на новые свершения, и тем не менее, чтобы сделать какие-либо выводы, мне необходимо одиночество.

В отличие от экстравертов, у интровертов узкий круг общения. Однако они с трепетом относятся к каждому другу. Например, если экстраверты способны лишь пригласить друзей на вечеринку, то интроверты могут проявить чуткость, окружив человека заботой, если, по их мнению, это необходимо.

Если моя подруга уже давно мне не пишет, то я начинаю нервничать. Поэтому я интересуюсь, все ли у нее в порядке. Если по ответу видно, что дела так себе, то я предлагаю свою помощь.

София, 31 год

Сегодня тип личности обычно определяют вопросом: «Вы заряжаетесь энергией среди других или наедине с собой?» Иначе говоря: «Чувствуя усталость, вы ищете компанию или уединение?» Если вы выбираете второй вариант, то считаетесь интровертом. Но даже такие люди порой нуждаются в общении, чтобы зарядиться энергией, если они долго оставались в одиночестве.

Карл Юнг, впервые описавший эти типы личности, разделял их совершенно иным образом. По его мнению, экстраверты характеризуются повышенным интересом к внешнему материальному миру, людям и активной деятельности. Интроверты же погружены в свои или чужие мысли, мечты, желания и фантазии. Вместо того чтобы контактировать с внешним миром в собственных интересах, интроверты предпочитают отслеживать его влияние на них самих и искать смысл в этих трансформациях.

Если бы Юнг задал вопрос, желая отделить один тип личности от другого, то сегодня он звучал бы примерно так: «Вы принимаете решения, исходя в основном из опыта других людей или объективных сведений, не имеющих ничего общего с вами, или же руководствуетесь исключительно вашим внутренним голосом?»

Для интровертов крайне важно осознавать правильность принятого решения. Это вовсе не значит, что они не прислушиваются

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru