

МІСІЯ ІНТРОВЕРТІВ

HOLLEY GERTH

THE POWERFUL PURPOSE OF INTROVERTS

**WHY THE WORLD NEEDS
YOU TO BE YOU**

REVELL · MICHIGAN · 2020

ГОЛЛІ ГЕРТ

МІСІЯ ІНТРОВЕРТІВ

**ЧОМУ СВІТУ ВАЖЛИВО,
ЩОБ ВИ БУЛИ СОБОЮ**

*Переклала з англійської
Ірина Павленко*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2022

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

УДК 159.923.2-056.48

Г 40

Герт Голлі

Г 40 Місія інтровертів. Чому світу важливо, щоб ви були собою / пер. з англ. Ірина Павленко. — К.: Наш Формат, 2022. — 200 с.

ISBN 978-617-7973-98-9 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-99-6 (електронне видання)

«Ну він же інтроверт!», «Ну вона ж інтровертка!» — часто звучить як образа. Немов інтроверсія — це якась вада. Усе якраз навпаки: це перевага, суперсила, благословення від Бога — у цьому переконана Голлі Герт.

Авторка розповість, як інтровертам сприймати власні особливості за переваги, а не вади, взаємодіяти з людьми та вчасно «перезаряджати батарейки», дослухатися до себе й розкривати свою природу. І в жодному разі не намагатися вдавати екстравертів. А екстравертам ця книжка допоможе краще розуміти своїх тихих друзів, які так само потрібні світові.

УДК 159.923.2-056.48

Originally published in English under the title *The Powerful Purpose of Introverts* by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A., ISBN 9780800722913.

Усі права застережено. All rights reserved

© 2020 by Holley Inc.

© Павленко І., пер. з англ., 2022

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2022

ISBN 978-617-7973-98-9 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-99-6 (електронне видання)

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	7
<i>Розділ 1. Як це — бути інтровертом?</i>	13
<i>Розділ 2. Зазирнути всередину себе</i>	28
<i>Розділ 3. Стратегічна самотність</i>	47
<i>Розділ 4. Значущий зв'язок</i>	60
<i>Розділ 5. Істинний вплив</i>	71
<i>Розділ 6. Священна впевненість</i>	80
<i>Розділ 7. Справжнє щастя</i>	89
<i>Розділ 8. Вистраждана стійкість</i>	101
<i>Розділ 9. Гострий розум</i>	118
<i>Розділ 10. Прониклива чутливість</i>	133
<i>Розділ 11. Цілеспрямована енергія</i>	143
<i>Розділ 12. Ваша унікальна мета</i>	161
 <i>Запитання для книжкового клубу</i>	 174
<i>Подяка екстравертам</i>	183
<i>Подяки</i>	184
<i>Примітки</i>	186

ВСТУП

Як швидко ви зможете визначити, хто з людей — інтроверт, а хто — екстраверт? На старт, увага, руш!

Дорогою на роботу Кетрін прокручує в голові перелік справ на сьогодні. «Провести нараду, спланувати відрядження, написати промову». Та раптом на розі бачить самотню жінку. Проходячи повз, вдихає запах віскі й дешевих парфумів, помічає демонстративну непокору в поставі, відчуває біль. Кетрін зупиняється. Перелік справ почекає. Через багато років ця самотня жінка прийде на похорон Кетрін, щоб разом із п'ятдесятьма тисячами інших провести її в останню путь.

Алекс заходить до переповненої конференц-зали, бере зі столу передостанній шматочок торта, чимчикує в куток і виймає з кишені телефон, утуплюючись в екран. Він працює тут уже десять років, але й досі почуввається чужим. Його роботу хвалять, зарплата непогана, соцпакет чудовий, але йому все одно ніяково. Алекс розминає шию й дивиться на годинник. «Довго ще тут стирчати?»

Льюїс сидить за столиком у кав'ярні в оточенні друзів. Тут вони зустрічаються вже більш як десять років, обмінюючись ідеями та шукаючи натхнення. Сьогодні свій проект представляє Джон — йому важливо почути відгук. Коли присутні висловлюють пропозиції, хтось жартує, і всі за столиком вибухають гучним реготом, привертаючи увагу решти відвідувачів кав'ярні.

За сусіднім столиком сидить Емма. Вона давно спостерігає за групою, прислухається до захопленої дискусії між Льюїсом і Джоном. «Навіть не пам'ятаю, коли востаннє з кимось так говорила», — думає вона. Почуття самотності от-от накриє її з головою, але Емма відмахується від нього. Побути на самоті — це теж приємно.

Самотньою бути краще. Та іноді тиша в її квартирі стає надто гучною.

Ліз, керівниця відділу маркетингу, вітає колег із завершенням масштабного десятиденного проекту. Поруч із нею — власник компанії з виробництва какао з Гани, разом із яким Ліз створила інноваційну бізнес-модель для розширення можливостей підприємців із найменш розвинутих країн.

«Ідеш спати?» — питає дружина. «Так, ще кілька хвилин», — відповідає їй чоловік Джо. Жодна душа на світі не знає, що Джо створив революційний комп'ютерний код, здатний змінити хід історії. Проект готовий, але Джо щовечора його переглядає, змінює, поліпшує — код має бути досконалим, бо поразка вб'є Джо. Нарешті, заповзаючи до ліжка, чоловік усе одно відчує вже звичне занепокоєння, що не відпускає його, здається, навіть уві сні.

То як, готові сказати, хто із цих людей — інтроверт?

Відповідь вас шокує: усі.

Відмінність між ними полягає не в тому, інтроверти вони чи екстраверти, а в тому, чи навчилися вони приймати себе такими, якими їх створив Бог. Алекс, Емма та Джо свою інтроверсію вважають обмеженням, а Кетрін, Льюїс і Ліз сприймають її як унікальну можливість зростання.

Усі ці люди не вигадані. Кетрін — це Кетрін Бут, засновниця «Армії Спасіння» — однієї з найбільших благодійних організацій у світі. Нині «Армія» святкує свій 150-річний ювілей, а її 3,5 мільйона волонтерів у 7500 центрах щорічно допомагають 30 мільйонам людей у складних життєвих обставинах¹.

Льюїс — це Клайв Стейплз Льюїс, автор дивовижного циклу фентезійних повістей «Хроніки Нарнії». Джон — це Джон Роналд Руел Толкін, творець легендарного «Володаря перснів». Саме вони — ті літературні ентузіасти, які створили неофіційну літературну дискусійну групу під назвою «Інклінги». Вони не лише підтримували один одного професійно, а й дружили.

Ліз — це Ліз Міллер, керівниця відділу маркетингу Divine Chocolate, світового соціального підприємства зі штаб-квартирами в Лондоні та Вашингтоні. Саме вона організувала та провела той глобальний десятиденний проект. Ліз говорить:

Інтроверти можуть бути неперевершеними лідерами. Раніше я думала, що такими стають лише екстраверти, що лише найгучніші люди здатні ухвалювати найвдаліші рішення. Та я помилялася. Я навчилася приймати в собі якості, що допомагають мені досягти успіху — вдумливість, уважність, співчутливість, — і використовувати їх задля власного зиску й на користь своєї компанії. Щоб досягти успіху, не потрібні якісь особливі якості. *У кожного з нас є все для цього*².

Ці історії не виняток.

Чи здивувалися б ви, дізнавшись, що такі відомі особистості, як Авраам Лінкольн, Джоанна Гейнс, Макс Лукадо, Опра Вінфрі, Альберт Ейнштейн, Брі Ларсон, Джеррі Сейнфелд, Білл Гейтс, Майкл Джордан, Мати Тереза, Бетховен, Одрі Гепберн і Мойсей — також інтроверти?

Бути інтровертом не означає просто бути мовчазним. Це характеристика, глибоко «вшита» в мозок і нервову систему людини. На мою думку, і в інтровертів, і в екстравертів є свої переваги й хиби, проте такі твердження я чомусь набагато частіше чую саме від перших:

«У мене просто немає лідерських здібностей».

«Спілкування з людьми — це не моє».

«Я мовчу навіть тоді, коли конче потрібно щось сказати».

Однак дослідження свідчать про інше. Професор, автор і експерт із лідерства Джефф Гайман виявив, що за результатами експериментів із виконанням низки найрізноманітніших завдань інтроверти не поступалися екстравертам³.

П'ятдесят три відсотки мільйонерів вважають себе інтровертами⁴. Одне цікаве дослідження, що тривало аж десять років, показало: керівники-інтроверти «перевершують очікування директорів та інвесторів трохи частіше», ніж екстраверти. Такі самі успіхи інтроверти продемонстрували навіть у сфері продажу, де основний елемент — соціальна взаємодія. Це довели результати тридцяти п'яти досліджень серед майже чотирьох тисяч продавців⁵.

Головна характеристика соціальних мереж інтровертів — якість, а не кількість. Вони частіше будують тривалі, надійні

стосунки, і це поліпшує загальний стан їхнього фізичного та психічного здоров'я. А серед творчих особистостей і винахідників інтровертів узагалі незліченна кількість. Саме інтроверти є авторами численних революційних інновацій та геніальних творів мистецтва.

Щоб досягти успіху і стати чудовими лідерами, друзями або впливовими особистостями, інтровертам не потрібно перетворюватися на екстравертів. Наслідки таких спроб зламати себе і стати тим, ким ти не є, я бачила на власні очі. Невпевненість у собі, виснаження, постійна тривожність, перфекціонізм, самотність і вигорання — усе це я *пережила*.

А потім дізналася, що інтроверти теж можуть бути успішними.

Я прочитала сотні статей, досліджень роботи мозку та книжок про інтровертів. Отримала диплом магістра з психології, стала сертифікованим тренером з особистісного зростання та написала кілька бестселерів. А ще зібрала купу порад від інтровертів з усього світу.

Вам не доведеться роками страждати від дискомфорту й пригніченості і втрачати дивовижні можливості, як це робила я (піднесіть руку, якщо ви колись ховалися від гучної компанії у ванній). Я навчу вас, як нарешті припинити вважати свої особливості вадами й натомість побачити в них інструменти, що неодмінно приведуть до успіху й щастя. Користь від цієї подорожі дістанете не тільки ви, адже нашому шаленому, сповненому стресів світу інтроверти потрібні так, як ще ніколи досі. Як потрібні і їхнім близьким.

Я переконана, що ми, інтроверти, не просто так з'явилися на цьому світі саме зараз. Ми прийшли сюди з певною метою. І сьогодні ми зробимо перший крок до цієї мети.

Голлі

P. S. Хочу щиро *подякувати* всім екстравертам, які пов'язали своє життя з інтровертами. Наприкінці цієї книжки я написала для вас особливу подяку, і сподіваюся, що ви прочитаєте її, перш ніж продовжувати.

Бути інтровертом
не означає
все життя
боротися.

Інтроверсія —
це ваша
СУПЕРСИЛА

Розділ 1

ЯК ЦЕ — БУТИ ІНТРОВЕРТОМ?

Ти мовчазний і завжди не знаєш, що сказати? Зворотний бік цієї «слабкості» — потужний аналітичний розум. Ти втомлюєшся від спілкування швидше за інших? Залишившись на самоті, розв'язуєш проблеми, генеруєш ідеї і твориш? Багато «екаєш» і «нукаєш», намагаючись дібрати слова? Твій розум глибоко аналізує інформацію. Твоя інтроверсія — не вада. Насправді ці якості можуть бути твоїми найсильнішими сторонами.

Дженн Ґраннеман

Я сиджу в кав'ярні, залитій ранковим світлом. Тут пахне кавою та свіжоспеченими булочками з корицею. За столиком навпроти сидить сім'я з дітьми, але найменша дівчинка стоїть біля стільця і підстрибує на місці так високо, ніби під її ногами не підлога, а батут. Праворуч троє бізнесменів, розклавши на столі папери й озброївшись маркерами, жваво про щось дискутують. А в закутку влаштувалися члени книжкового клубу, на яких ледь вистачило чорничних кексів. За рештою столиків із чашкою лате й ноутбуком сидять «вовки-одинаки» — такі, як я.

Згадайте, коли ви взаємодіяли з людьми. Можливо, це було за кухонним столом, на робочій нараді, у школі, у церкві, на спортивних змаганнях або під час вечірньої прогулянки своїм районом.

А тепер проаналізуйте цей досвід і скажіть, скільки, на вашу думку, інтровертів у світі. Варіанти відповіді:

А) 24,6 %

В) 50,7 %

Б) 37,4 %

Г) 73 %

Якщо ви обрали варіант А чи Б, то належите до більшості. Інтроверсія оповита численними міфами й упередженнями. Це створює потужний соціальний тиск, через який інтроверти змушені приховувати свою справжню сутність. Людям здається, що їх не так вже й багато, хоча насправді їхня реальна кількість значно вища.

Якщо ваша відповідь — Г, найімовірніше, ви частина спільноти, де інтровертів особливо багато. Наприклад, коли я створила опитування на своєму вебсайті holleygerth.com, лише за тиждень у ньому взяло участь більш як дві тисячі користувачів, 73 відсотки з яких — інтроверти.

Якщо ж ви обрали В, то ваша відповідь узгоджується з результатами дослідження, проведеного Фондом Маєрс—Брігґс: учені проаналізували дані Стенфордського науково-дослідного інституту за останні тридцять років і виявили, що 50,7 відсотка населення Землі — інтроверти⁶. (Цікаво, що за результатами останнього дослідження серед світових лідерів показник був трохи вищим і склав 56,8 відсотка⁷.)

Знову згадайте свій найсвіжіший досвід перебування в компанії людей. Виходить, у будь-якому з останніх випадків вашої соціальної взаємодії серед оточення інтровертів була половина чи більше, хоча ви могли цього навіть не зауважити.

Уявіть світ, де інтроверти й екстраверти не мають приховувати своєї сутності, де всі розуміють, що мозок людини може бути влаштований по-різному, і де кожен має можливість використовувати свої сильні сторони на загальне благо й завдяки цьому процвітати. Уявіть своє життя в ньому. Я переконана, що такий світ можливий, і на сторінках цієї книжки ми спробуємо створити його разом.

КОНТИНУУМ ІНТРОВЕРСІЇ/ЕКСТРАВЕРСІЇ

Знаючи, скільки у світі інтровертів та екстравертів, ми чіткіше бачимо загальну картину. Однак якщо розглядати кожну конкретну людину, то ситуація трохи складніша. Кожен із нас перебуває

в певній точці так званого континууму інтроверсії та екстраверсії, і щоб досягти процвітання, потрібно знати, де саме ця точка.

Екстраверт



Інтроверт

Як визначити своє місце в цьому континуумі? На це запитання людство намагалося відповісти тисячі років. Грецький філософ і лікар Гіппократ (460–370 роки до н. е.) висунув теорію про те, що темперамент людини визначається співвідношенням рідин в організмі. Швейцарський психолог XX століття Карл Юнг заявляв, що нашу особистість формує те, як ми спрямовуємо свою енергію — всередину чи назовні. Та попри всі ці спроби пояснити наші розбіжності, людський розум здебільшого залишався загадкою.

Допоки Джон Шенк не зробив «селфі» власного мозку.

Нині апарат МРТ встановлено практично в кожній лікарні, однак тоді, навесні 1982 року, цієї технології ще не існувало. Вчені ще не розуміли, як така потужна магнітна сила вплине на організм людини. Чи безпечно це для життя?

Доктор Джон Шенк, кандидат фізико-математичних наук, вирішив це з'ясувати і провів експеримент, випробувавши технологію МРТ на собі. Під час обстеження медичний персонал ретельно моніторив його життєво важливі функції, щоб негайно відреагувати на будь-які раптові зміни, однак Шенк почувався чудово. Після успішного дослідження вчений продовжив удосконалювати технологію МРТ, і за кілька місяців з'явилося перше зображення його мозку, що змінило хід історії⁸.

Наука про мозок ще й досі залишається порівняно молодого галуззю. Дослідження тривають, і щодня ми відкриваємо щось нове. Проте нині нам багато відомо про те, як фізіологічні особливості мозку визначають наше місце в континуумі інтроверсії та екстраверсії.

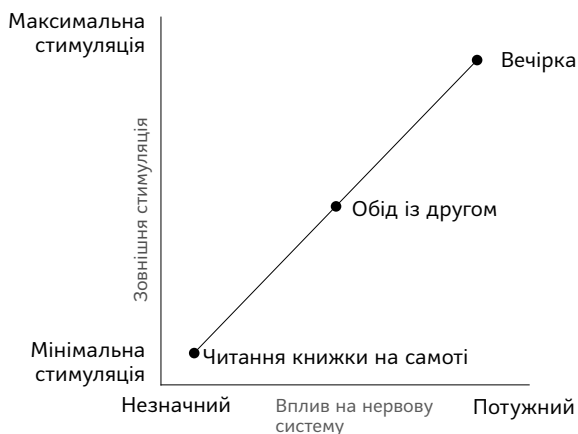
Можливо, ви вже чули теорію про те, що належність людини до інтровертів чи екстравертів визначається її особистими вподобаннями, стилем спілкування та сором'язливістю. Однак насправді це не так. Інтровертом чи екстравертом вас робить ваша

реакція на зовнішні подразники. (Не тривожтеся, якщо це звучить дивно, — невдовзі я все поясню.) Вашу точку в континуумі інтровертів і екстравертів визначають нейромедіатори, особливості нервової системи та нейронні мережі у вашому мозку.

НЕРВОВА СИСТЕМА ІНТРОВЕРТІВ

Уявіть, що ваша нервова система — це мережа реакцій. До неї входять головний і спинний мозок, а також нерви й органи чуття (очі, вуха, язик, шкіра та ніс). Дістаючи інформацію через органи чуття, нервова система опрацьовує її та вмикає певні реакції. Коли хтось, скажімо, жартує, ви смієтесь, і нерви надсилають мозку сигнали задоволення. А коли ви, наприклад, чуєте гучні звуки, нерви надсилають сигнали дискомфорту, і ви інстинктивно затуляєте вуха руками. Усе, що викликає в нервовій системі реакцію, всі емоційні та фізичні чинники — стимули. Якщо стимули надходять ззовні, то відбувається так звана зовнішня стимуляція.

Сила зовнішньої стимуляції теж може бути різною — від слабкої до потужної.



Саме в реакції нервової системи на зовнішню стимуляцію й полягає відмінність між інтровертами та екстравертами. Є три причини цих відмінностей: 1) нейромедіатори; 2) активність симпатичної та парасимпатичної нервової системи; 3) шляхи опрацювання інформації в мозку.

Нейромедіатори

Нейромедіатори — це хімічні месенджери, що беруть участь у формуванні реакцій і моделей поведінки. Найважливіші нейромедіатори, що лежать в основі відмінностей між інтровертами й екстравертами, це допамін і ацетилхолін.

Допамін можна порівняти з кофеїном: у кожного з нас свій рівень «накофеїненості», за якого ми відчуваємося добре. Якщо кофеїну замало, ми мляві та інертні, але коли забагато, ми перезбуджені, відчуваємо дискомфорт. Так само й із допаміном: цей нейромедіатор змушує нас шукати дедалі більше зовнішньої стимуляції, за яку потім нас і винагороджує. Для того щоб почуватися добре, інтровертам потрібно менше допаміну, ніж екстравертам.

Нещодавно я зустрілася за кавою зі своєю дочкою-екстравертом. Я замовила каву з однією порцією еспreso, а в її чашці було аж чотири. Результати досліджень свідчать, що інтроверти більш чутливі до кофеїну, ніж екстраверти⁹. З допаміном ситуація аналогічна: під фразою «чудово розважитися» екстраверт, найімовірніше, матиме на увазі похід до гучного залюдненого парку атракціонів (чотири порції еспreso), а інтроверт уявлятиме приємну спокійну прогулянку на свіжому повітрі (одна порція еспreso). Інтроверт, в організмі якого забагато допаміну, спочатку відчуватиме тривогу, а потім впаде від виснаження.

У своїй книжці «Наука інтроверсії та екстраверсії: чому ми такі різні» (Why Introverts and Extroverts are Different: The Science) Дженн Граннеман пише: «Допамін — це хімічна речовина, що виділяється в організмі та мотивує нас постійно шукати винагороду: заробляти ще більше, здійснювати кар'єрними сходами, будувати стосунки чи братися за складні проекти... Відмінність полягає в тому, якою мірою активна наша

допамінова система винагороди: в екстравертів вона активніша, ніж в інтровертів»¹⁰.

А от інший нейромедіатор — ацетилхолін — навпаки, активніший в інтровертів. Виділяючись в організмі завдяки *внутрішній* стимуляції, ця речовина дає нам чудове самопочуття. У мозку інтроверта цей «приємний» нейромедіатор продукується тоді, коли той зазирає всередину себе, коли зосереджується на ідеях, розмовляє на цікаві для нього теми і працює над важливими для нього проектами. До дії нас спонукають саме внутрішні винагороди — мить радості, відчуття комфорту від спілкування та задоволення після добре виконаної роботи. Продовжуючи аналогію з кофейном, можна сказати, що допамін — це міцна кава, а ацетилхолін — трав'яний чай. Він заспокоює та занурює нас у стан миру й гармонії.

Екстраверти, бажаючи нам добра, можуть підштовхувати нас до «справжніх розваг», не розуміючи, що ми вже розважаємося. Усе, що ми робимо, і є для нас розвагами — тим, що дає нам найбільше задоволення. Мозок інтроверта любить ацетилхолін, який винагороджує нас за тишу і спокій.

Нервова система: симпатична і парасимпатична

Екстраверти запрограмовані витратити енергію, а інтроверти — зберігати її. Вегетативна нервова система має два відділи — симпатичний і парасимпатичний. Перший готує нас до дії та запускає реакцію «бий або тікай», а другий дає нам змогу розслабитися й відновитися.

В усіх нас якоюсь мірою активізовані й симпатична, і парасимпатична нервові системи, однак докторка Марті Олсен Лейні зазначає: «В екстравертів активніше працює симпатична нервова система: вони функціонують на допаміні/адреналіні та запрограмовані витратити енергію. Інтроверти ж, навпаки, націлені на збереження енергії та функціонують на ацетилхоліні. У них активніша парасимпатична нервова система»¹¹.

У ситуаціях із потужною зовнішньою стимуляцією, в яких активується симпатична нервова система, інтроверти почуваються

виснаженими, і Олсен Лейні пояснює це так: «Увесь той адреналін і глюкоза випивають з інтровертів усю життєву енергію. Це ніби довга, виснажлива подорож, що висмоктує з їхнього бензобака абсолютно все пальне до останньої краплі»¹².

Нещодавно я з подругою-екстраверткою відвідала одну лекцію. Лектор говорив дуже багато, а в перервах мені доводилося вести виснажливі «світські бесіди». Здавалося, мій енергетичний бензобак ось-ось спорожніє. Парасимпатична нервова система буквально вимагала, щоб я розверталася і йшла додому, тому я постійно перевіряла час на телефоні, уявляючи свій улюблений диван, затишну ковдру, цікаву книжку та коханого чоловіка поруч.

Подруга теж постійно дивилася на телефон, але з іншої причини. На лекції вона познайомилася з купою людей і далі планувала повечеряти з компанією друзів, куди запросила і своїх нових знайомих. Я бачила схвильованість подруги — її симпатична нервова система потребувала дедалі більшої стимуляції.

Раніше я переконувала себе, що маю бути такою самою. Я обожнюю свою подругу, але тепер розумію, що для мене якість важливіша за кількість. Завдяки своїй парасимпатичній нервовій системі я можу залюбки й легко робити те, до чого мій подрузі потрібно докладати неабияких зусиль. Я можу годинами сидіти за ноутбуком і писати. Можу довго когось вислуховувати чи насолоджуватися тишею в тривалих подорожах, не вмикаючи музики і просто розмірковуючи. Можу зосередитися на проєкті або просто полежати на дивані, слухаючи звуки дощу, і відчувати блаженство. Завдяки активнішій парасимпатичній нервовій системі інтровертам для радості потрібно значно менше.

Шляхи опрацювання інформації

Зробивши знімки мозку інтровертів та екстравертів, докторка Дебра Джонсон виявила, що в мозку цих двох типів людей активні різні нейронні шляхи. Це пов'язано не з рівнем інтелекту, а з тим, як ми опрацьовуємо інформацію.

В інтроверта шлях опрацьовування інформації довший, складніший та зосереджений більше на внутрішніх процесах.

В екстраверта він коротший, простіший і націлений на те, що відбувається ззовні. Екстраверти частіше покладаються на короткострокову пам'ять, живуть «тут і зараз», а інтроверти — на довгострокову, аналізуючи минуле, теперішнє та майбутнє¹³. У цьому тривалішому опрацюванні інформації і полягає причина того, чому ми, інтроверти, так повільно реагуємо. Ми не «загальмовані» — просто наші думки дуже глибокі.

Докторка Лорі Гельго щодо цього зазначає: «Результати нейровізуалізаційних досліджень, у яких вимірюють кровотік у мозку, свідчать, що в інтровертів найдужче активізується лобова частина, відповідальна за формування спогадів, планування, ухвалення рішень та розв'язання проблем — тобто всіх тих видів діяльності, що вимагають від людини зосередженості й уваги»¹⁴.

ОСНОВНІ ВІДМІННОСТІ МІЖ ІНТРОВЕРТАМИ ТА ЕКСТРАВЕРТАМИ

	Інтроверти	Екстраверти
Нейромедіатори	Ацетилхолін	Допамін
Нервова система	Парасимпатична	Симпатична
Шлях опрацювання інформації	Довший і складніший	Коротший і швидший
Зовнішня стимуляція	Висмоктує енергію	Сповнює енергією
Внутрішня стимуляція	Сповнює енергією	Висмоктує енергію

ІНТРОВЕРТИ ВІД БОГА

Дізнавшись про наукове підґрунтя інтроверсії, я відчула подив і водночас глибоку вдячність. Згадую слова одного псалмостівця: «Хвалю тебе, що сотворив мене так дивно; діла твої предивні, ти душу мою знаєш вельми добре»^{15*}. Пастор Адам

* У перекладі Івана Хоменка. — Тут і далі прим.пер., якщо не вказано іншого.

Макг'ю пише про це так: «Можна сказати, що Бог задумав нас інтровертами. Створюючи нас, він сформував наш мозок так, щоб утіху й задоволення ми знаходили в роздумах і повільному, спокійному житті»¹⁶.

Заглиблюючись у себе, ми не відчужуємося й не ховаємося. Просто в такі миті ми опиняємося у священному просторі творчості, споглядання й уяви. Наш внутрішній світ — це місце, де народжуються прозріння, інновації, прориви, рішення й тісний зв'язок із Богом.

Результати соціологічного опитування, нещодавно проведеного Інститутом Геллапа, показали, що 87 відсотків людей вірять у Бога¹⁷. Духовність — невіддільна частина життя багатьох інтровертів, і далі ми поговоримо про це детальніше.

Інтроверсія вплетена в усі аспекти нашого ества: фізичний, емоційний, соціальний, психологічний, практичний і духовний. Саме такими Творець задумав зробити наші тіла, серця, розум і душу.

МІФИ ПРО ІНТРОВЕРСІЮ

Оскільки інтроверсія — важливий аспект нашої сутності, то ми маємо навчитися *відділяти факти від міфів*. Інтроверт не завжди сором'язливий. Сьюзен Кейн, авторка легендарної книжки «Сила інтровертів»^{*} пише: «Сором'язливість — це страх перед критикою, а інтроверсія — це схильність свідомо обирати тихе середовище з мінімальною стимуляцією»¹⁸.

Дев'яносто відсотків людей зазначають, що в певних життєвих ситуаціях відчують сором'язливість¹⁹, а в тринадцяти відсотків діагностують соціальний тривожний розлад. В основі сором'язливості й соціальної тривоги лежить страх, а інтроверсія — це просто особливість опрацювання інформації. Дівчина-екстраверт відмовляється від запрошення на вечірку, найімовірніше, тому, що боїться осуду, і це прояв сором'язливості. Якщо ж

* Український переклад книжки вийшов у видавництві «Наш Формат».

інтроверт залишається вдома, обравши цікаву книжку замість гучної компанії, то не через страх, а через бажання пробути вечір п'ятниці в атмосфері домашнього затишку.

Відмінність між сором'язливістю й інтроверсією особливо важливо розуміти, виховуючи інтровертів. Коли такі дітлахи граються наодинці чи сидять осторонь, батьки часто припускають, що дитина просто боїться, і запитують її: «Тобі страшно чи ти втомився?». Хоча дітей-інтровертів іноді й потрібно трішки підштовхнути, та варто пам'ятати, що їм потрібен час для «підзаряджання». Якщо ваші батьки виховували вас, не розуміючи концепції інтроверсії, то ця книжка допоможе вам позбутися купи сумнівів і переживань, що, найпевніше, супроводжували вас практично все свідоме життя.

Інтроверсія не має нічого спільного з асоціальною поведінкою. Наведу типовий приклад. Побачивши в новинах заголовок «Викрадача цуценят і фургончиків морозива нарешті спіймали», сусід заарештованого відразу ж упевнено заявляє: «Я ж казав, що він тихо! Інтроверти всі такі». Статистика ж свідчить про протилежне: екстраверти «частіше вчиняють злочини чи асоціальні дії та потрапляють до в'язниці»²⁰. (Але не хвилюйтеся, екстраверти: маючи право на один телефонний дзвінок, ви, найпевніше, зателефонуєте інтровертові. Є й погані новини: інтроверти здебільшого не приймають дзвінка.) Правда в тому, що інтроверти відчують безмір глибоких емоцій, протилежних до асоціальної поведінки, апатії чи відчуженості.

ІНТРОВЕРТАМИ НАРОДЖУЮТЬСЯ ЧИ СТАЮТЬ?

Провівши опитування, я дістала на це запитання приблизно такі відповіді: «У юності я був екстравертом, але з віком став інтровертом» або «Я завжди був інтровертом, але через роботу довелося перетворитися на екстраверта». Усе це наштовхнуло мене на роздуми: чи може людина змінюватися впродовж життя, стаючи то екстравертом, то інтровертом?