Автор: admin
30.05.2011 18:42 - Обновлено 30.10.2014 08:55

Легко ли быть интровертом?

«Естественный отбор среди людей вовсе не прекратился, как кричат дарвинисты. Просто изменились его критерии. Если раньше параметрами этого процесса были: быстрота реакции, здоровые зубы, мускулистые ноги, могучие широкие плечи, умение проснуться среди ночи от шороха на расстоянии 300 метров, то сейчас – умение обучаться, менять не только точку зрения, но и цели в процессе их достижения, и умение смотреть на вещи с разных сторон. Один человек оценит круг как замкнутое пространство, как плинтус круглой комнаты. Другой человек – как контур сферы, вокруг которой бесконечность. Все проблемы и все, что у человека в жизни происходит, на самом деле зависит от того, как он смотрит на вещи. Наш мир таков, каким мы его видим и ощущаем».

Сергей Поярков

В качестве развернутого эпиграфа взят комментарий художника к работе, которую я использовала для иллюстрации.

Я ознакомилась с этой точкой зрения, когда подбирала картинку к заметке. И я с ней не просто согласилась, а получила еще одно подтверждение своих догадок.

А теперь ответ на вопрос, вынесенный в заголовок: «Да. Интровертом быть не только легко, но и очень приятно». И вообще, будущее, похоже, именно за интровертами! А они уж сумеют обустроить мир так, чтобы и экстравертам в нем жилось удобно и комфортно!

А теперь пара слов о том, кто же такие, собственно, интроверты и их антагонисты – экстраверты. Эти термины были впервые введены Карлом Юнгом для обозначения людей, по-разному относящихся к миру, воспринимающих его и проявляющих себя. Собственно, применил он их для описания мироощущения и поведения его коллег Зигмунда Фрейда (экстраверт) и Альфреда Адлера (интроверт), которые в силу своих психо-физиологических особенностей вступили в конфликт на почве совместной работы. При этом оба были правы, но абсолютно не способны понять друг друга, т.к. упорно не желали признавать возможности восприятия и оценки одной и той же

проблемы с позиции другого человека. Эти наблюдения позволили Юнгу создать свою собственную теорию и плодотворно работать над ней.

Итак, интроверты – это люди, чьи интересы и внимание в значительной степени обращены вовнутрь, они тоньше чувствуют и глубже мыслят, проникая в суть вещей. А экстраверты – больше внимания уделяют внешнему, они импульсивны, экспрессивны и слегка поверхностны, созданы «для парадов».

То, что в мире кроме «черного и белого», горячего и холодного, быстрого и медленного, мужчин и женщин, инь и ян, существует еще и интровертное и экстравентное, подтверждается пословицами и крылатыми выражениями. «Тише едешь, дальше будешь», «семь раз отмерь, один – отрежь», «встречают по одежке, провожают по уму» – все эти и множество других фраз было придумано интровертами.

Считается, что западное общество ориентированно на экстравертные проявления. Восток традиционно более интровертен, то бишь «загадочен» и мудр.

Оказывается, экстравертность и интравертность предопределены физиологически и зависят от процессов, проходящих в головном мозге. При этом ученые заявляют, что интровертов примерно в три раза меньше, чем экстравертов. Может быть, поэтому именно экстраверты «прогнули мир под себя»? Но все же природа зачем-то создала интровертов. Понятно, для чего? Для равновесия и стремления к гармонии.

Смею предположить, что интровертный способ функционирования головного мозга, как более сложный, возник в процессе эволюции позже, чем экстравертный. И значит, более «перспективен», так как рассчитан для «долгосрочной» деятельности. Все это должно утешать (да на самом деле и утешает!) интровертов, которые, казалось бы, теряются на фоне хлопотливых, ярких, блистающих экстравертов. Но «потеряться» в толпе – это лучшая стратегия поведения для интроверта, если его каким-то образом вдруг занесет в толпу.

Если вы интроверт, то вы никогда не превратитесь в свою противоположность. Да вам это и не нужно. Чаще всего, когда какой-нибудь вечно спешащий экстраверт с огромными усилиями и массой потраченной энергии (вернее, уже без нее), наконец, под

гром ангажированного им оркестра и вспышки камер приглашенных им же корреспондентов достигает давно намеченной им «высокой» цели, то он с удивлением замечает, что там уже давно и уютно устроился какой-нибудь интроверт в любимом растянутом «по фигуре» свитере, в домашних тапочках на босу ногу, вовсю наслаждающийся жизнью. И только невыносимый шум, созданный экстравертом, вынуждает его покинуть насиженное местечко и не спеша двинуться к освоению других целей, которые давно уже созрели в его не знающем утомления мозгу.

А если вы, уважаемый интроверт, все же еще не осознали до конца ни своей «избранности», ни всех ее очевидных плюсов, то вот вам несколько «практических советов»:

Примите себя такими, какие вы есть

Цените свой внутренний мир

Обеспечьте себе личное пространство

Дайте себе время, чтобы плодотворно думать

Научитесь «запасаться энергией»

Тщательно планируйте посещение общественных мероприятий, ходите только на самые необходимые

Выработайте личный темп жизни

Двигайтесь к социальным целям маленькими шагами

Полноценно отдыхайте

Наслаждайтесь жизнью во всех ее проявлениях

Успехов вам в этой экстравертной жизни!

Автор - **Татьяна Иванова**

Источник