

KARIN ACKERMANN-STOLETZKY INTROWERTYZM

CICHA MOC



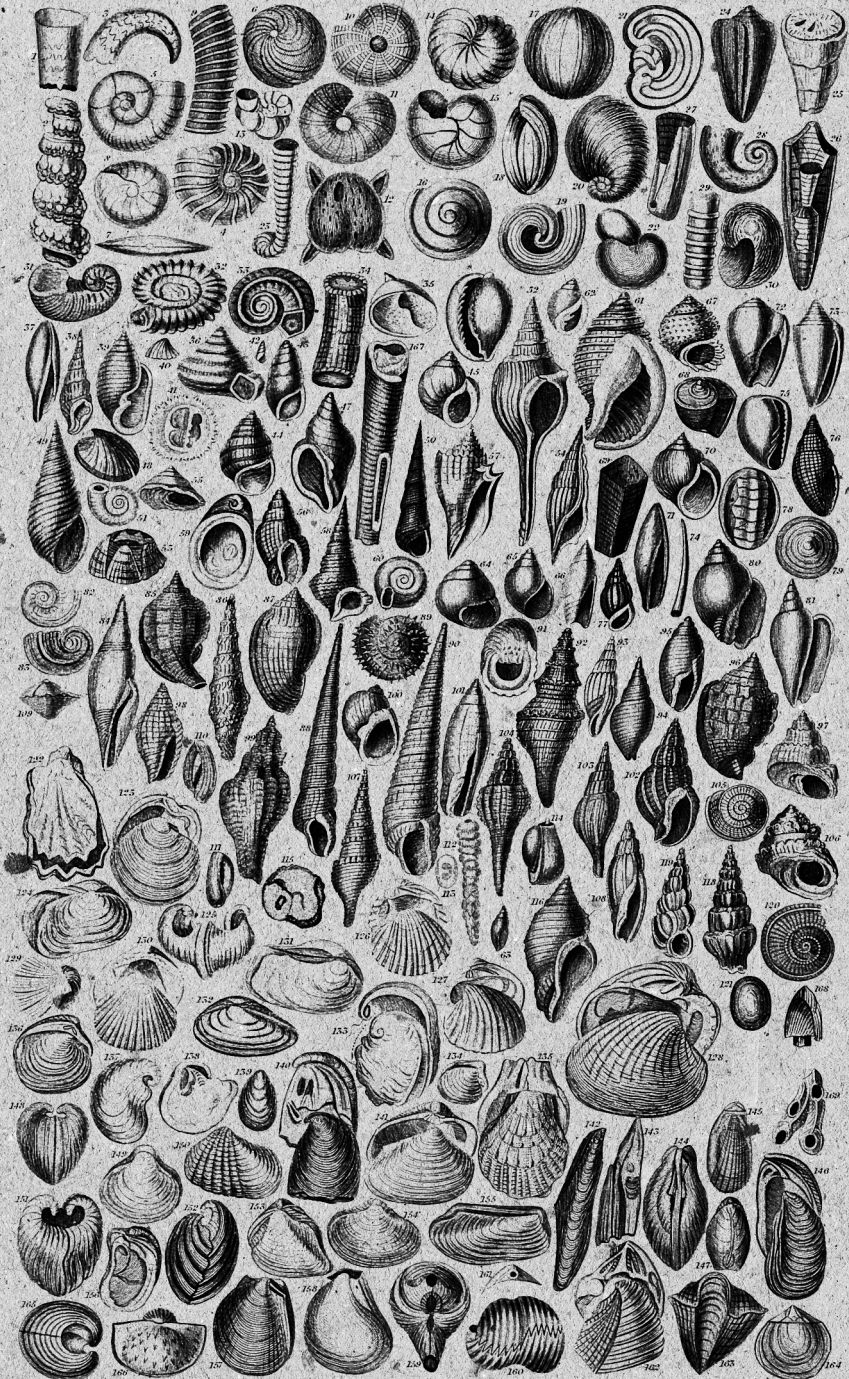
PSYCHOLOGIA I WIARA



w|drodze

Introwertyzm

ORGANIC REMAINS



Drawn by C. E. Brown

Published by Blackie & Son Glasgow

Engraved by R. Scott Edin.

Karin Ackermann-Stoletzky

Introwertyzm

Cicha moc

Przełożyła Barbara Grunwald-Hajdasz

w|drodze


Tytuł oryginału

Introvertiertheit: Die leise Stärke

© This translation published by arrangement with Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH.

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2019

Redaktor prowadzący – EWA KUBIAK

Redakcja – LIDIA KOZŁOWSKA

Korekta – PAULINA JESKE-CHOIŃSKA, LIDIA KOZŁOWSKA

Skład i łamanie – STANISŁAW TUCHOŁKA • panbook.pl

Redakcja techniczna – KRZYSZTOF LORCZYK OP

Projekt okładki i layoutu – KRZYSZTOF LORCZYK OP

Fotografia (s. 2) – ROBERT SCOTT, THOMAS BROWN – rycina, wellcomeimages.org

ISBN 978-83-7906-357-4

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów w DRODZE sp. z o.o.

Wydanie I, 2019

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

sprzedaz@wdrodze.pl

www.wdrodze.pl

Introwertycy w gwarnym świecie

Przewaga ekstrawertyków

Za dwie godziny rozpocznie się firmowe spotkanie bożonarodzeniowe dla pracowników. Wigilia w pracy. Będą tam wszyscy koledzy. Będzie wygadany i charyzmatyczny szef, będą też ludzie z innych działów. Jedzenie będzie jak zawsze dobre. Pani Müller ze swoim sarkastycznym poczuciem humoru pewnie znów rozbawi całe towarzystwo, a kolega Frankmann przygotowuje najpewniej jakiś zabawny wierszyk, jak zwykle.

A ty? Cieszysz się na miły wieczór spędzony wśród ludzi? A może przeraża cię wizja tego, że znów w milczeniu przesiedzisz cały czas nad talerzem, powoli przeżuując każdy kęs i unikając kontaktu wzrokowego z kolegami, podczas gdy ci będą się głośno śmiać i rozmawiać ożywionymi głosami? Czy jest tak, że w ogóle z trudem pokonujesz opór przed pójściem na spotkanie, ponieważ męczy cię błahość prowadzonych tam rozmów? Nie chcesz się włączać w pogaduszki o niczym, a przecież nie możesz przez cały wieczór nakładać sobie czegoś na talerz, aby udawać, że wciąż jesteś czymś zajęty? Jeśli tak właśnie

jest, to oznacza – najprawdopodobniej – że należysz do grupy „cichych tej ziemi”¹.

Jednak to, że nie jest się amatorem spotkań towarzyskich, niekoniecznie musi oznaczać wadę. Dla mnicha w klasztorze kontemplacyjnym byłyby to nawet prawdziwa zaleta, jednak w naszym społeczeństwie w czasach permanentnego bycia w kontakcie masz z pewnością często wrażenie, że w jakimś sensie jesteś odmieńcem. Wszystko wskazuje dziś na to, że nasza kultura jest na ogół cywilizacją ekstrawertyków. Ten, kto chce odnieść sukces, musi pielęgnować kontakty. Zdolność nawiązywania relacji międzyludzkich jest najważniejszym krokiem na drodze do sukcesu.

W świadomości ludzkiej panuje głęboko zakorzenione przeświadczenie, że luźny kontakt wzrokowy z innymi osobami, *small talk* – rozmowa o niczym na przyjęciu lub pogawędka z obcym w windzie, błyskotliwe riposty, szybkie i spontaniczne reakcje pomagają być skutecznym w rozmaitych sytuacjach. Jednak wszystkie te reakcje nie należą do mocnych stron introwertyka. W roku 1994 psycholog Howard Giles opublikował wyniki badań, na podstawie których dowiadujemy się, że ludzi mówiących szybko i głośno postrzegamy jako kompetentniejszych, sympatyczniejszych, mądrzejszych, ciekawszych, a nawet – lepiej wyglądających. Różne badania na temat szczęścia w życiu dowodzą jednoznacznie, że ekstrawertycy mają przeciętnie więcej szczęścia przy poszukiwaniu pracy, mieszkania czy partnera życiowego. Gdy popytają znajomych, od razu znajdują się ze trzy kwatery do wyboru, szef natychmiast sobie o nich przypomina, kiedy szuka kogoś do nowego zadania itd. W ogóle ekstrawertycy szybko reagują, jeśli tylko nadarza się dobra okazja.

¹ Autorka najpewniej odwołuje się do wersetu z Psalmu 35,20 (niem. „Die Stillen im Lande”). Por. *Biblia Tysiąclecia*, wyd. IV, Pallottinum, Poznań–Warszawa 2003 (<http://biblia.deon.pl/>): „Bo nie mówią o tym, co służy pokojowi, a dla **spokojnych w kraju** obmyślają zdradliwe plany” lub – co w tym kontekście wydaje się bardziej adekwatne – *Księga Psalmów*, przeł. z hebrajskiego Cz. Miłosz, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Lublin 1982: „Gdyż nie mówią o pokoju, ale przeciwko **cichym tej ziemi** zamyślają zdrady” – przyp. tłum.

Ideał człowieka naszych czasów to osoba towarzyska, dobrze pracująca w zespole, odnajdująca się w grupie, chętnie przebywająca wśród ludzi, gotowa podjąć ryzyko oraz mająca dobre kontakty. Przeciętny współcześnie żyjący człowiek w każdej wolnej chwili wysyła e-maile, siedzi na Facebooku albo szybko reaguje na WhatsAppie. W porządku, ta wizja jest oczywiście trochę uproszczona i przesadnie wyolbrzymiona, pasuje jednak doskonale do obrazu teraźniejszości.

Kiedyś człowiek odczytany i spokojny był podziwiany o wiele częściej niż dziś. Umiejętność bycia samemu doceniano jako ważną część ludzkiej egzystencji. Wysokie notowania miała potrzeba przemyślenia sobie rzeczy przed podjęciem decyzji i brania pod rozwagę całego spektrum okoliczności. Wycofanie się i wyciszenie, by coś przemyśleć, traktowane były nawet jako postawa idealna. Arthur Schopenhauer napisał na przykład w roku 1851 w swojej książce *Aforyzmy o mądrości życia*: „Dla człowieka wybitnego pod względem intelektualnym samotność ma dwojaką zaletę: po pierwsze, przestaje sam z sobą, po wtóre, nie przestaje z innymi”².

Jest wielu takich, którzy także i dziś patrzą na to w ten sposób. To introwertycy. Chętnie przebywają w samotności, nie potrzebują żadnych stałych bodźców ani kontaktów ze światem zewnętrznym. Niechętnie stają na przedzie, a jeśli już się tam znajdują, to nie wypadają w tej roli najlepiej. Wielu z nich mówi cicho, a podczas publicznego wypowiedzania się wygląda na zbitych z tropu, zagubionych, spiętych, zbyt skoncentrowanych na sobie. Wielu z nich unika kontaktu wzrokowego. Kiedy się przysłuchują, czynią to wszystkimi zmysłami, uważnie. Wpatrują się bardzo wnikliwie w rozmówcę tak, by nie przegapić żadnego szczegółu.

Jednak wszystko to jest dla nich bardzo męczące, ponieważ w towarzystwie innych ludzi mózg introwertyka nie wyłącza się, to znaczy – ciągle pracuje na najwyższych obrotach. Wszystko muszą obserwować,

² Artur Schopenhauer, *Aforyzmy o mądrości życia*, przełożył, wstępem i przypisami opatrzył J. Garewicz, Czytelnik, Warszawa 1974, s. 178.

postrzegać, przemyślać. Słowa nie powstają podczas mówienia (szczególnie w sytuacjach nieznanymi i w towarzystwie obcych ludzi), muszą być przygotowane w głowie, zanim zostaną wypowiedziane. Dlatego też introwertycy pilnie potrzebują chwil samotności i ciszy, żeby wsłuchać się w siebie samych i odpocząć od wszechobecnego zgiełku i hałasu. Dla introwertyka kontakty społeczne są przyjemnością tylko wtedy, gdy dotyczą znanych mu ludzi i odbywają się w znanym mu środowisku, poza tym wiążą się z ciężką pracą, a *networking* – „podłączenie do sieci” – nawiązywanie kontaktów jest w najlepszym wypadku podyktowane koniecznością lub poczuciem obowiązku, jednak nigdy nie chęcią czy potrzebą serca.

Amerykańska blogerka Kate Bartolotta opisała to w sposób bardzo piękny: „Wyobraźmy sobie, że każdy ma do dyspozycji szklankę pełną energii. Introwertyk musi prawie na każdą społeczną interakcję wypić jeden łyk z tej szklanki, podczas gdy ekstrawertyk z każdym kolejnym kontaktem uzupełnia szklankę nową energią. Większości introwertyków jednak to nie przeszkadza. Chętnie się dzielą i z radością przebywają z innymi. Jednak kiedy szklanka jest pusta, potrzebują po prostu trochę czasu, by napełnić ją ponownie”.

Lubię swoją pracę, chociaż mam w niej często do czynienia z wieloma ludźmi. W sklepie moja rola jest jasno określona: przychodzi ktoś, kto potrzebuje nowych okularów, sprawdzam jego wzrok, udzielam porad, dopasowuję szkła... Wiem, o co chodzi, jestem dobra w swoim fachu, pracuję z dokładnością i starannością, a klientów obsługuję możliwie jak najlepiej.

Lecz każdego dnia, kiedy wybieram się do pracy, już po drodze się zastanawiam, o czym będę musiała rozmawiać z moją współpracownicą. Może to głupie, ale naprawdę układam sobie często zawczasu w myśli jakieś zdanie, które wypowiem poza zdawkowym „dzień dobry”. Może coś na temat pogody albo: „Jak się spało mimo pełni księżyca?”. Potem cieszę się, że mogę zniknąć na zapleczu, bo tak po prostu stać obok niej w kłopotliwej ciszy jest dla mnie nieprawdopodobnie niezręczne, choć odezwać się

ponownie – dokładnie tak samo męczące. Mimo że się staram, jestem pewna, że uważa mnie za arogantkę. Jednak zwykle pogaduszki są dla mnie jak wspinaczka na Mount Everest!

Według Heiko Ernsta „introwertycy [potrzebują] około dwóch godzin odpoczynku na każdą godzinę »kontaktów społecznych«. Wtedy dopiero odzyskują zdolność i chęć, by zdecydować się ponownie na towarzystwo i blłą rozmowę z ekstrawertykami”³.

„W Ameryce dokonano się przejście od tego, co wpływowi historycy kultury, Warren Susmann, nazywa »kulturą charakteru«, do »kultury osobowości«, któremu towarzyszyło otwarcie puszek Pandory osobistych lęków i niepokojów, których nigdy nie udało nam

się całkowicie wyżyć. (...) Dominacja »kultury osobowości« sprawiła, że Amerykanie zaczęli zwracać coraz większą uwagę na to, w jaki sposób są oni postrzegani przez innych” – wyjaśnia Susan Cain, autorka książki *Ciszej proszę...* „Stany Zjednoczone szybko przekształciły się ze społeczeństwa rolniczego, w którym dominowały wielkie domy na prerii, w silne społeczeństwo przemysłowe o wysokim stopniu zurbanizowania, w którym »główny interes Amerykanów polega na robieniu interesów«. (...) Jednak wraz z nadejściem XX wieku postępujące w niezwykle szybkim tempie uprzemysłowienie, urbanizacja oraz masowa imigracja sprawiły, że liczba mieszkańców dużych miast zaczęła gwałtownie rosnać. (...) Amerykanie nagle zauważyli, że nie współpracują już ze swoimi sąsiadami, lecz z całkiem obcymi sobie osobami. »Obywatele« przekształcili się w »pracowników«, stojących w obliczu problemu, w jaki sposób zrobić

Introwertycy lubią rozmawiać na ważne tematy w małych grupkach znanych sobie osób. W tłumie i w powierzchownych kontaktach czują się obco.

³ „Psychologie Heute” 2011, nr 1.

dobre wrażenie na kimś, z kim nie łączą ich żadne obywatelskie ani rodzinne więzi”⁴.

Ludzie, którzy są głośni, wciąż rozgadani i którzy świetnie odnajdują się w gwarnych wielkich grupach, szybko doprowadzają introwertyków do nadmiernego obciążenia bodźcami zewnętrznymi i pozbawiają ich energii, również tej fizycznej.

Niewłaściwa droga?

Kiedy miałam dziewięć lat, pojechałam po raz pierwszy na obóz letni. Moja mama zapakowała mi całą walizkę książek, co wydało mi się rzeczą zupełnie normalną, ponieważ w mojej rodzinie czytanie było jednym z ważniejszych zajęć, którym oddawaliśmy się wspólnie. Może to wydać się wam osobliwe, ale dla nas był to taki sposób na wspólne spędzanie czasu. Otoczona ciepłem domowego ogniska i bezpieczna w rodzinnym gronie, mogłam bujać w obłokach i błąkać się po krainie własnej wyobraźni pełnej rozmaitych przygód. Myślałam sobie, że na letnim obozie także tak będzie, może nawet lepiej. Wyobrażałam sobie dziesięć dziewcząt, które siedzą w namiocie w koszulach nocnych i po uzgodnieniu czytają wspólnie wybraną książkę.

Jednak obóz wakacyjny przypominał raczej studencką prywatkę bez alkoholu. Już pierwszego dnia zebrała nas razem nasza przewodnicząca grupy i przekazała nam swoją dewizę, którą miałyśmy sobie zapamiętać raz na zawsze i powtarzać ją każdego dnia przez resztę lata, by wzbudzać poczucie wspólnoty. A szło to tak: P-S-Z-E-B-O-J-E-M. Tak, tak to zapisała na tablicy: „Pszebojem, pszebojem, jesteście pszebojowe”. No tak. Było dla mnie wprawdzie zagadką, dlaczego mamy być takie przebojowe i na dodatek musimy zapisywać to słowo z błędem ortograficznym, ale śpiewałam to hasło razem z innymi. Jak trzeba było, to skandowałam je głośno, dając

⁴ Susan Cain, *Ciszej proszę... Siła introwersji w świecie, który nie może przestać gadać*, przeł. J. Korpanty, Laurum, Warszawa 2012, s. 42–43.

z siebie wszystko. Ale tak naprawdę to po prostu czekałam, aż będę mogła się oddalić, by poczytać swoje książki.

Jednak kiedy po raz pierwszy sięgnęłam do walizki po jedną z nich, przysła do mnie do sypialni najbardziej zawadiacka dziewczyna i zapytała:

– Dlaczego siedzisz tu sama i nic nie mówisz?

Było to oczywiście przeciwieństwo hasła P-S-Z-E-B-O-J-E-M. A kiedy próbowałam po raz drugi wyciągnąć książkę, przysła do mnie już sama przewodnicząca grupy z bardzo zatroskaną miną i powtórzyła swoje słowa na temat ducha wspólnoty i że musimy ostro nad tym popracować, by postępować koleżeńsko i nie separować się od innych.

Tak więc odłożyłam swoje książki z powrotem do walizki i wsunęłam ją pod łóżko, gdzie pozostała przez resztę wakacji. Czulałam się z tego powodu trochę winna. Sądziłam, że książki mnie potrzebują, wołają do mnie, a ja je zaniedbuję i porzucam. Jednak więcej nie otworzyłam już walizki aż do czasu, gdy pod koniec lata wróciłam do domu do swojej rodziny.

Teraz zdecydowałam się na opisanie tej właśnie historii. Mogłabym wam opowiedzieć jeszcze z pięćdziesiąt innych dokładnie takich samych. Każda z tych sytuacji ujawniała mi jedną prawdę. Przekaz był jasny jak słońce, że moje spokojne i introwertyczne usposobienie w jakimś sensie nie jest właściwą drogą, że powinnam wreszcie spróbować być bardziej ekstrawertyczna, że powinnam się otworzyć na ludzi. Jednak głęboko w swoim wnętrzu przeczuwałam zawsze, że to nie jest dla mnie dobre, czulałam, że introwertycy też mogą być na swój sposób wspaniali, gdy będą tacy, jacy są. Jednak przez całe lata wypierałam tę intuicyjnie przewidywaną prawdę i zostałam prawniczką na Wall Street zamiast pisarką, o czym zawsze marzyłam – zostałam nią ostatecznie także dlatego, że musiałam sama sobie udowodnić, iż mogę być odważna. Że mogę decydować o sobie i o innych. I chodziłam całe lata do przepelnionych gwarным tłumem barów, chociaż właściwie wołałam skromną kolację z przyjaciółmi. A te decyzje negujące mnie samą podejmowałam tak instynktownie, że nie zdawałam sobie nawet z tego sprawy.

Wielu introwertyków postępuje w ten sposób, z pewnością ze szkodą dla siebie samych, ale też ze szkodą dla swoich kolegów i w końcu dla całego otoczenia. Ze szkodą dla świata, jakkolwiek górnolotnie to może zabrzmieć. Ponieważ jeśli idzie o kreatywność i zdolności przywódcze, potrzebujemy introwertyków, którzy czynią to, co potrafią, najlepiej. Jedną trzecią do połowy społeczeństwa stanowią introwertycy – jedna trzecia do połowy. To znaczy jeden z dwóch lub trzech twoich znajomych jest introwertykiem. Nawet jeśli być może sami jesteście ekstrawertykami, to mówię o waszych kolegach, partnerach, dzieciach i osobach, które też siedzą obok was – oni wszyscy podlegają tym uprzedzeniom, które tkwią głęboko zakorzenione w naszym społeczeństwie. Osoby o skłonnościach introwertycznych wyrażały to już wcześniej całymi sobą, nie znajdując jednak dla tego, co robiły, odpowiednich słów. (...)

Jeśli wyjdziemy od tego, że ludzie cisi i głośni prawie w tej samej liczbie mają dobre i złe pomysły, wtedy myśl, że tylko głośne i energiczne osoby mogą się przebić, powinna nastroić nas do przyjrzenia się temu z całą troską i wzbudzić nasz niepokój. (...)

Jako dziecko i nastolatka o cechach introwertycznych czułam się uwięziona we własnych myślach. I okropnie cierpiałam z tego powodu. Moja kamienna twarz działała na otoczenie raczej nie najlepiej, odbierana była jako wyraz zarozumiałości (Martina Ziel).

Staranność, analiza, koncentracja – to mocne strony cichych. Dlaczego więc dajemy im wciąż odczuć, że nie są wystarczająco dobrzy?⁵

Introwertyk już w dzieciństwie staje przed wyzwaniem, jakim jest aktywne kształtowanie kontaktów z innymi ludźmi. Introwertycy ze swej natury są (przynajmniej w obecności obcych ludzi) bardziej wycofani niż

⁵ Fragment wykładu Susan Cain, przetłumaczony na język niemiecki przez Judith Matz, cytat na podstawie mymonk.de (Strona dla wysoce wrażliwych ludzi), dostęp 31.12.2018.

inni, dlatego rodzice dzieci o cechach introwertycznych martwią się, kiedy widzą, że ich pociechy są zachowawcze, milczące i zamknięte w sobie. Dzieci takie często bawią się same, a ich bogate życie wewnętrzne ukazuje się poprzez kreatywne i pełne fantastycznych pomysłów zabawy z podziałem na role, przy czym rolę rozmówcy przyjmują one same lub ich zabawki. Często dzieci takie dużo i chętnie czytają, malują lub wykazują talenty muzyczne.

Wycofane dziecko, które nawet na dźwięk tra-ta-ta lub drobnego hałasu czuje się nadmiernie obciążone, wzbudza w rodzicach poważne obawy i głębokie przekonanie, że w przyszłości będzie miało życiowe problemy i że sobie nie poradzi.

Pochodzenie pojęcia introwertyzm

Wyraz introwertyzm oznacza „do wewnątrz”, „skupienie się na własnym życiu wewnętrznym”. Słowo pochodzi od łacińskich wyrazów *vertere* – zwrócić się i *intro* – do wewnątrz⁶.

Szwajcarski psychoanalityk Carl Gustav Jung jako jeden z pierwszych w dziedzinie psychologii posłużył się pojęciami introwersji i ekstrawersji w odniesieniu do typologii osobowości człowieka⁷. Introwersję tłumaczył jako skupienie energii psychicznej do wewnątrz, z dala od zewnętrznego świata.

⁶ „Introwersja (łac.) – cecha osobowości wyróżniona przez C.G. Junga, oznaczająca ukierunkowanie osobowości »do wewnątrz«, skłonność do skupiania się na własnych przeżyciach wewnętrznych przy braku zainteresowania światem zewnętrznym; dla typu osobowościowego introwertyka charakterystyczna jest przewaga myślenia nad działaniem, refleksji nad czynem, duża wrażliwość, wysoki stopień samoświadomości, a zarazem powściągliwość i trudności w kontaktach z innymi ludźmi oraz w przystosowaniu się do otoczenia; przeciwieństwo ekstrawersji”, *Nowa Encyklopedia Powszechna PWN*, t. 3: I–Ł, PWN, Warszawa 1996, s. 72 – przyp. tłum.

⁷ Carl Gustav Jung, *Typy psychologiczne*, przeł. R. Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 1997.

„Zachwytu doznają oba typy”, jednak... „ekstrawertykowi zachwyty przepelnia usta tym, co ma w sercu, a introwertykowi je zamyka” (Carl Gustav Jung).

Carl Gustav Jung był dobrym obserwatorem. Dlatego też w trakcie swojej codziennej praktyki z pacjentami szybko uświadomił sobie, że ci nie są tylko „nosicielami określonego obrazu choroby”, lecz jako ludzie, którzy rozmaicie odczuwają, myślą i postrzegają, są obdarzeni odmiennymi cechami, tak więc inaczej przeżywają swoje dolegliwości. Ta obserwacja kazała mu wyciągnąć z tego wnioski, że muszą być odmiennie traktowani i leczeni. Pojmował on swoją rolę w tym procesie jako swiecie rozumianego „tłumacza”, próbował

pomagać pacjentom zrozumieć samych siebie. Starał się negocjować między ludźmi, wskazując, że trzeba wyjść od uświadomienia sobie prawa do rozmaitego postrzegania świata, problemów i siebie. Rozmawiał na przykład ze zwaśnionymi małżonkami na temat odmienności natury partnerów związku. Wskazywał na różne typy osobowości jako przyczynę nieporozumień. Po to, by móc wyjaśnić tę problematykę, rozwinął naukę o osobowościach, w ramach której dokonał zrazu rozróżnienia na aktywne i bierne natury, potem zaś na refleksyjne i nierefleksyjne. Istotną różnicą między tymi typami psychologicznymi ukazywała się wedle jego obserwacji poprzez sposób ich wewnętrznej reakcji na bodźce zewnętrzne: jedni reagowali wycofaniem, wydawało się, że od razu mówili sobie wewnątrz „nie”, podczas gdy inni szybko i otwarcie zdolni byli do nawiązywania relacji. Do określenia tych dwóch różnych postaw używał terminów: introwersja i ekstrawersja.

Introwertycy w gwarnym świecie

Można odnieść wrażenie, że ekstrawertycy stanowią większość. Jednak nie ma zgodności co do tego, czy faktycznie jest ich więcej niż introwertyków. Niektórzy eksperci szacują stosunek osób o cechach ekstrawertycznych

do tych o cechach introwertycznych w populacji ludzi na 70% do 30%. Inni wychodzą z założenia, że opinie na temat proporcji są zaburzone zjawiskiem większej rozpoznawalności ekstrawertyków, głównie dlatego, że cisi introwertycy nie są tak zauważalni jak głośni ekstrawertycy. Poza tym wielu introwertycznie nacechowanych ludzi dopasowuje się do oczekiwań otoczenia i przez to nie od razu są postrzegani przez pozostałych członków populacji jako nietowarzyscy introwertycy.

Wydaje się, że w polityce i gospodarce czołowe pozycje zajmują w większości ekstrawertycy – jednak praktyka pokazuje coś innego. Niemiecka kanclerz Angela Merkel należy z pewnością raczej do grupy introwertyków, podobnie jak jej poprzednicy – Willy Brandt i najpewniej także Helmut Schmidt, który o sobie zwykł był mawiać: „Dobrze, że nie muszę słuchać tego, co mówię. Wypowiadam się tylko w sprawach, na temat których mam wiedzę. Słusznie, czasami mówię może trochę w nazbyt skomplikowany sposób, jednak nadal jestem popularny”.

Jest ktoś, kogo uznać należałoby raczej za ekstrawertyka, choć mówi on o sobie jako o „przysposobionym” czy „przyuczonym introwertyku”. To Barack Obama. Prezydent USA jest nie tylko spokojnym, cichym człowiekiem, lecz jest także jednocześnie opanowany, dowcipny i charyzmatyczny. Świadomość władzy, funkcja publiczna i introwersja nie wykluczają się zatem.

W branży IT introwertycy są często na samym szczycie. Bill Gates na przykład jest bardzo cichym, spokojnym człowiekiem. Ma trudności z oficjalnymi przemowami, mimo to zrobił zawrotną karierę. Podobnie szef firmy Google – Larry Page i założyciel Facebooka Zuckerberg. Julian Assange, twórca platformy Wikileaks, ujawniającej rozmaite skandale, o sobie samym mówi tak mało, jak to tylko możliwe, i uchodzi za człowieka nieśmiałego i wycofanego.

Co interesujące, także wśród artystów introwertycy stanowią najpewniej ponadprzeciętną liczbę. Twórcy parający się sztukami pięknymi

może nawet w większości są introwertykami, a to zapewne dlatego, że możliwość wypowiedzania się poprzez dzieło sztuki, bez konieczności poddawania się wpływowi grupy, introwertykom bardzo odpowiada. Także w dziedzinie aktorstwa i reżyserii aktywność wykazuje więcej introwertyków, niż można by przypuszczać. Woody Allen jest znanym powszechnie przykładem człowieka, który dzięki osobliwej konwencji odczuwania i myślenia stworzył fascynujące obrazy filmowe. Steven Spielberg również jest introwertykiem. Zmarły twórca kina Alfred Hitchcock, nieżyjący Robin Williams i Michael Jackson też należeli do tej grupy. Wymieniać można dalej – Clint Eastwood, Richard Gere, Liorot, Günther Jauch, Bruno Ganz, Corinna Harfouch, Götz George, Matthias Brandt i wielu innych.

Poza wszystkim to właśnie introwertycy tworzą na scenie niesamowite kreacje artystyczne. W jednym z artykułów ukazujących się na łamach „Spiegla” (2012, nr 34) autorka Kerstin Kullmann opisała Matthiasa Brandta w następujący sposób:

Kiedy aktor Matthias Brandt staje przed kamerą, jest w stanie zrobić wszystko: śmiać się, kochać, szaleć i nienawidzić. Potrafi urzekać, uwodzić, flirtować i owijać sobie ludzi wokół palca. Jednak gdy opuszcza plan zdjęciowy, wydaje się zagubiony. I pewnie wynika to z tego, że wcale nie jest tak ekstrawertyczny, jak wszyscy sądzą. (...)

Aktor Matthias Brandt potrafi wyjść z siebie, gdy wciela się w rolę. Pokonuje swój temperament, by móc grać. Poza bezpieczną przestrzenią sztuki znów staje się wycofanym, spokojnym człowiekiem.

– Nie umiem uciec od siebie. Innym się to udaje. Mnie jednak nie. (...)

– Myślę – mówi Brandt – że w sensie artystycznym pokonywanie przeciwności jest bardzo interesującym zjawiskiem.

Potem się zwierza, że za każdym razem, zanim wyjdzie na scenę, potrzebuje dłuższej chwili koncentracji po to, by zdobyć się na odwagę i stanąć przed publicznością.

– Przechodzę wtedy z wnętrza na zewnątrz – dodaje aktor. – To jest bardzo istotny składnik energii, która potem ujawnia się w mojej pracy.

Wycofany człowiek, który sam siebie namawia i mobilizuje do wystąpienia na scenie, by mieć potem tak wybitne osiągnięcia na swoim koncie.

To, czy jesteśmy introwertykami czy ekstrawertykami, nie przesądza w decydującej mierze o tym, czy mamy życie pełne sukcesów czy też nie. Prawdą jest natomiast, że bycie zauważonym dla introwertyka wiąże się z wieloma różnymi wyzwaniem – wiele kosztuje go przede wszystkim bycie zauważonym przez siebie samego i traktowanie siebie samego serio⁸.

Każdy typ osobowości ma wiele różnych twarzy i cech, które się nań składają. Ja sama na przykład jestem osobą wycofaną i introwertyczną. Z biegiem lat nauczyłam się komunikować z otoczeniem i już nie jest dla mnie problemem mówić na głos do dużej grupy ludzi. Przeciwnie – im większa grupa, tym łatwiej. Mówię chętniej do pięciuset osób niż do dziesięciu, ponieważ pięćset to już jest masa, dziesięć osób ma twarze. Podczas wykładów jestem ożywiona, kreatywna i otwarta – w pojedynczych kontaktach natomiast raczej wycofana. Nawet w obecności znanych mi ludzi wolę się przysłuchiwać, niż samej zabierać głos (z tej skłonności zrodziło się nawet moje powołanie zawodowe).

Zaproszenie ze strony rozmówców: „Teraz ty coś wreszcie opowiedz!” wprawia mnie w zakłopotanie, podobnie jak pytanie: „Co się z tobą ostatnio działo?”. Moje odpowiedzi na takie zagajenia są najczęściej zdawkowe i staram się szybko o coś rozmówcę zapytać, żeby odciągnąć od siebie uwagę i sprowokować go do dalszego opowiadania. To jest też moja metoda na small talk. Rozmowy o niczym nie są dla mnie – a w ten sposób się nie wypowiadam, tylko uśmiecham i stawiam raz po raz pytanie.

⁸ Więcej na ten temat w książce Susan Cain, *Ciszej proszę...*

W dzieciństwie najchętniej bawiłam się sama w swoim pokoju, czytałam, słuchałam muzyki, śpiewałam. Byłam dzieckiem niewpadającym w oko, niewyróżniającym się. Stopniowo znajdowałam drogę wyjścia ze swojej skorupki ślimaka, a mianowicie dzięki temu, że opiekunka chrześcijańskiego ogniska dla dzieci, do którego należałam, zauważyła mnie i delikatnie zachęcała do działania, powierzając mi coraz to nowe zadania w grupie. Najpierw poprosiła mnie, bym towarzyszyła jej na gitarze podczas śpiewu, potem dawała mi do przeczytania na głos drobne teksty, uczyła mnie, jak prowadzić modlitwy, i motywowała wciąż do tego, bym odważyła się raz w końcu spróbować to zrobić w obecności innych dzieci z grupy... a po kilku latach dawałam sobie już z tym radę sama bez jej wsparcia.

W pewnym momencie stwierdziłam ze zdziwieniem, że moja rola zmieniła się także w innych dziedzinach niezwiązanych z działalnością w tej grupie. Po tym jak w wieku szesnastu lat zmieniłam szkołę, zostałam, co było dla mnie całkiem nieoczekiwane, przewodniczącą klasy. W osobistych kontaktach z innymi uczniami nadal odczuwałam zakłopotanie i niepewność, nawiązywanie relacji przysparzało mi w dalszym ciągu kłopot, nigdy też nie byłam „klasową gwiazdą”, ale mój wytrenowany sposób na mówienie do grupy przynosił dobre efekty – potrafiłam się publicznie wypowiadać i doceniano mnie nawet w wielu dziedzinach jako doradczynię. Dziś prowadzę z powodzeniem grupy jako kierowniczką, kształcę doradców/trenerów, prowadzę seminaria w dziedzinie psychiatrii społecznej, wygłaszam odczyty w domach opieki dla seniorów. Bardzo często otrzymuję komunikaty zwrotne świadczące o tym, że moje seminaria są zabawne, a mój swobodny sposób prowadzenia grup działa na ludzi kojąco i dopingująco. Mając wiedzę i doświadczenie zdobyte w ciągu trzydziestu lat pracy w opiece społecznej, potrafię szybko i odpowiednio reagować na potrzeby grupy. Wiem bowiem, że to są moje zadania i moja rola, jestem na to przygotowana. Jednak w grupie obcych ludzi, w której nie mam przypisanego żadnego zadania, nadal czuję się nieswojo. Wtedy znów jestem wycofana, reaguję o wiele wolniej i dłużej szukam odpowiednich słów.

Dużo przebywam wśród ludzi, ale do dziś potrzebuję każdego dnia chwili na wycofanie się, ponieważ wytchnienie znajduję nadal zasadniczo tylko w samotności. W trakcie seminariów trwających cały dzień nie idę na przykład na wspólny posiłek, lecz udaję się na spacer. Gdy mam seminaria wielodniowe, wolne wieczory spędzam poza grupą, w samotności. Spotyka się to z akceptacją i nie stanowi problemu. Kontakt z grupą mam przecież i tak, ponieważ gdy pracuję z tymi osobami, jestem całkowicie dla nich, służę im pomocą i oddaję im się całą sobą.

Jestem mężatką i także tu potrzebuję niekiedy czasu wyłącznie dla siebie. Dobrze robią mi spacery. Także czytanie daje możliwość wycofania się i odpoczynku. Poza wszystkim również modlitwa i medytacja są dla mnie jednymi z najważniejszych źródeł, z których czerpię energię. Są punktami, gdzie doładowuję swoje baterie. Przestrzenią, w której doświadczam samotności, a mimo to jakiejś formy kontaktu i moja dusza odzyskuje spokój.

Karin Ackermann-Stoletzky

Spis treści

ROZDZIAŁ 1

INTROWERTYCY W GWARNYM ŚWIECIE	5
Przewaga ekstrawertyków	5
Pochodzenie pojęcia introwertyzm	13
Introwertycy w gwarnym świecie	14

ROZDZIAŁ 2

ZA DUŻO BODŹCÓW DLA MÓZGU	21
Biologiczne podstawy osobowości introwertycznej: serotonina kontra dopamina	21
Introwertyzm: uwarunkowania biologiczne, wychowanie czy własny wybór?	26
Mózg introwertyka	30

ROZDZIAŁ 3

OSOBOWOŚĆ INTROWERTYCZNA	35
Poznaj sam siebie, czyli: czy faktycznie jesteś introwertykiem?	35
(Roz)poznać samego siebie	36
Rozmowa ze sobą samym: mój „wewnętrzny zespół”	54
Introwertyk i ekstrawertyk w jednej osobie	59
Pełna harmonia	64

ROZDZIAŁ 4

NADAJ KSZTAŁT SWOJEMU ŻYCIU	73
Kształtować życie po swojemu	73
Mieć więcej zrozumienia dla siebie samego	74
Odpowiedzialnie kształtować odgradzanie się od świata zewnętrznego	77
Strategie nawiązywania kontaktów zewnętrznych w wypadku problemów z wewnętrznym chaosem	78
Dlaczego introwertycy często nie otrzymują tego, czego chcą – i jak można to zmienić?	86

Model trzech stref – rozwój nowych sposobów zachowania	92
Nasza strefa komfortu	93
Strefa wzrostu i strefa paniki	95
Stawiać sobie konkretne cele i dążyć do ich osiągnięcia	100
Znaleźć „właściwe” cele	106
Długoterminowe cele: określać, realizować i osiągać	108
Ważny cel: otworzyć się na osobliwości w kontaktach międzyludzkich	114
ROZDZIAŁ 5	
W POSZUKIWANIU SKARBÓW	119
W poszukiwaniu skarbów – spojrzenie na siebie samego przez pryzmat własnych zasobów	119
Sposób na zbudowanie własnej sieci punktów doładowania baterii	125
POSŁOWIE	213
ANEKS	
JAZDA AUTOBUSEM	215