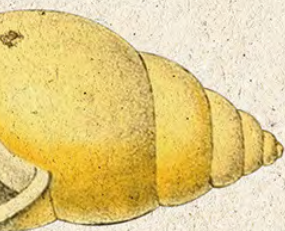


KARIN ACKERMANN-STOLETZKY INTROWERTYZM

CICHA MOC



PSYCHOLOGIA I WIARA



w|drodze
⊕

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 978-83-7906-272-0

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

Rozdział 1

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 przygotuje 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 terażniejszości.

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, przemyśliwać. 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 zwykłe 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 błahą rozmowę z ekstrawertykami”³.

„W Ameryce dokonało się przejście od tego, co wpływowi historyk kultury, Warren Susmann, nazywa »kulturą charakteru«, do »kultury osobowości«, któremu towarzyszyło otwarcie puszkii Pandory osobistych lęków i niepokojów, których nigdy nie udało nam się całkowicie wyzbyć. (...) 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 rosnąć. (...) 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.

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