BILIM FOUNDATION

ЖИЗНЬ ИНТРОВЕРТА

ОДИНОЧЕСТВО – ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

BILIM FOUNDATION

ЖИЗНЬ ИНТРОВЕРТА

Одиночество – хорошо или плохо?

Иллюстрировано
Зубаревой Еленой

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Ж 71

Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья Министерства здравоохранения Республики Казахстан

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Жизнь интроверта. Одиночество – хорошо или плохо? – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 36 с.

ISBN 978-601-7638-32-0

В книге «Жизнь интроверта. Одиночество – хорошо или плохо?» рассматриваются физическая и психологическая изоляция. Раскрываются причины возникновения вынужденного и добровольного одиночества. Предлагаются психологические рекомендации по самопомощи в сложных ситуациях вынужденного одиночества, а также рекомендации по взаимодействию с позиции добровольного одиночества.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9
ББК 88.1
Ж 71

ISBN 978-601-7638-32-0

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»
При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.
Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

• *Цените себя за сильные стороны, а также за слабости и ограничения. Получайте удовольствие от непредсказуемых сторон собственной натуры.*

Марти Ольсен Лэйни

• *Интровертность – это здоровая способность личности настраиваться на восприятие внутреннего мира. Это конструктивное, творческое качество, которое обнаруживается у многих независимых мыслителей, чей вклад в человеческое развитие обогатил мир.*

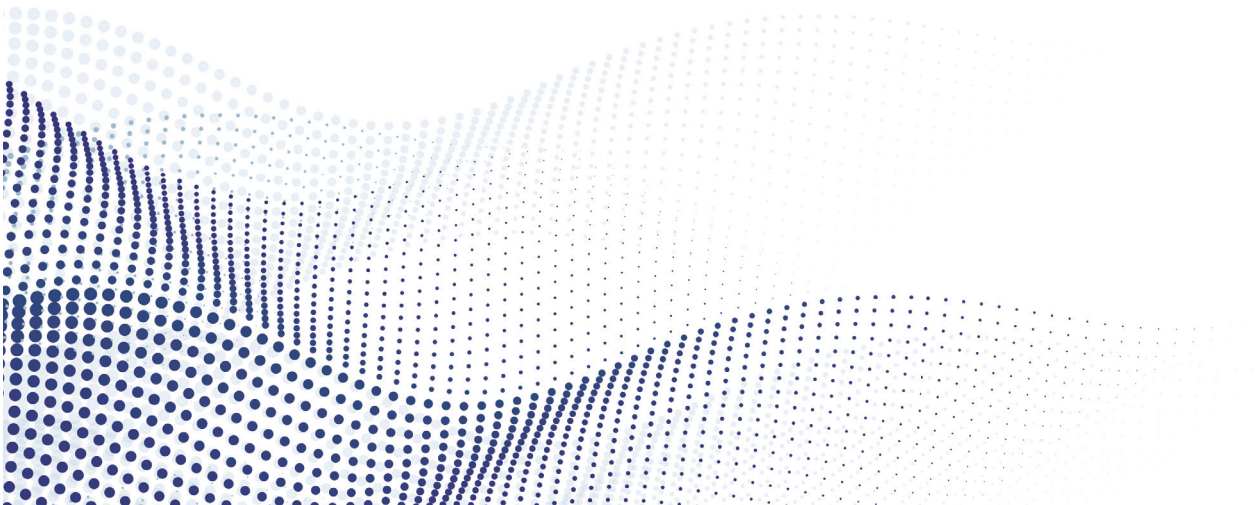
Марти Ольсен Лэйни

• *Что за приятный сюрприз - обнаружить наконец, как не одиноко может быть в одиночестве.*

Эллен Берстин

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой читатель! 7
Разные подруги 8
Записи психолога 16
Костюм клоуна 18
Записи психолога 23
Обособленный от общества 25
Записи психолога 30
Это может тебе пригодиться 32
На заметку родителям и опекунам 33
Об авторах и иллюстраторе 35



Дорогой читатель!

Взросление – это увлекательный «марафон» с вызовами, новыми заданиями, невероятными результатами и различными достижениями. Взросление, в первую очередь, несет в себе новый опыт, на котором будет строиться твоя личность, твои предпочтения, взаимоотношения, общение и дальнейшее развитие. У тебя, конечно же, уже имеется свой жизненный опыт, и ты прекрасно понимаешь, что опыт бывает как положительный, так и отрицательный. Однако согласно этому опыту, своим ощущениям, эмоциям, связанным с ним, ты можешь строить дальнейшие планы, делать выбор и реализовывать себя.

Часто негативный опыт закладывает страх его повторения, и именно поэтому ты можешь начать убегать от общения, закрываться от окружающих, погружаться в свой внутренний мир и забывать о том, что не всегда и не во всех обстоятельствах он может повториться. А бегство в себя, в свой внутренний мир приводит тебя к изоляции от общества, которое часто называют интроверсией. Конечно же, интровертом не только становятся из-за приобретенного опыта, этому есть несколько причин, и ты о них сможешь узнать из книги «Жизнь интроверта», созданной на историях ребят твоего возраста, которые также проходят процесс развития, взросления, изменения.

В книге рассматриваются физическая и психологическая изоляция, раскрываются причины возникновения вынужденного и добровольного одиночества. Предлагаются психологические рекомендации для самопомощи в трудных ситуациях, раскрываются эмоции, чувства и причины нахождения в них.

Разные подруги

Меня зовут – Данара. Я не очень общительный человек, мне больше нравится проводить время в одиночку.

- Данара, завтра школьная дискотека, там будут все старшеклассники, давай пойдем? - спросила моя подруга Алия.

- Ты же знаешь, что я такое не люблю. Если хочешь - иди одна, - отвечаю ей я.

- Мне одной неинтересно, а с тобой мы повеселимся. Ну, пошли! Это еще и бесплатно, - начала она меня упрашивать.

- Ладно, уговорила, но только потому, что это бесплатно, - согласилась я пойти на дискотеку.

Мы договорились встретиться чуть пораньше у нее дома. Там она помогла мне накраситься, так как я это сама делать не умела. Да и не понимала, зачем это. Меня же и так видят без косметики в школе, зачем так на двухчасовую дискотеку наряжаться.

- Вот, ты сразу стала красивее, а не как обычно, ходишь, как серая мышь, - воскликнула Алия.

- А, может, мне нравится так выглядеть, - фыркнула я в ответ.

- Ты же девочка, так и выглядеть ты должна соответственно, - продолжила Алия.

- Давай, я сама буду решать, как лучше? Если тебе так нравится, одевайся и красься сама, а ко мне не лезь.

Мы с ней были полные противоположности: она – веселая, шустрая, энергичная, шумная, да и в целом, душа компании, а я – спокойная и тихая. Иногда мне кажется странным тот факт, что мы с ней дружим, ведь мы такие разные.

- Да ладно, ну не будь занудой. Можем идти в школу, дискотека начнется уже через полчаса, - дружелюбно проговорила мне в от-

вет Алия.

Мы пришли в кабинет, где уже собрались все мои одноклассники. Наш класс всегда собирается там перед тем, как идти куда-то. В кабинете уже было достаточно шумно, по-моему, в принципе можно было никуда и не идти. Мне казалось, что мои одноклассники могут начать танцевать и без музыки и нужной атмосферы, просто так в кабинете.

Когда мы дождались всех, кто должен был подойти, то пошли в спортзал школы, там специально сегодня все убрали, чтобы освободить место для танцев. Буквально через минут 20 началась сама дискотека, обычно она длится около 4-х часов. Администрация специально нанимает людей, которые будут устраивать различные конкурсы и т.д. Только обычно они даже конкурсы не могут предложить нормальные. В основном всем скучно: часть сидит на скамейках, другая разбивается на группы и даже не реагирует на просьбы и игры аниматоров.

Чаще всего я чувствую себя некомфортно в таких ситуациях. Я не в восторге от шумных компаний, а еще больше мне не нравятся назойливые люди. Я чувствую себя как в аквариуме, такое чувство, что все смотрят на меня. Пробыв на этой дискотеке час от силы, я решила пойти домой.

- Ты куда направилась? - остановила меня Алия.

- Домой, - ответила я.

- Ты чего? Веселье только начинается. Может останешься еще чуток? - пытаясь меня отговорить сказала Алия.

- Ты веселись, а я лучше пойду домой, - не останавливаясь проговорила я и пошла к выходу.

Сразу после того, как я покинула школу, я почувствовала умиротворение. Наконец-то тишина, нет никакой суматохи, никто не кричит, не играет громкая музыка. На душе стало намного спокойнее. Я предпочитаю оставаться одна или в компании близких друзей. Друзья в основном у меня были только во дворе, в классе я ни

с кем близко не общалась. В этот раз я сильно пожалела о том, что пошла на эту дискотеку. У меня лишь испортилось настроение и никаких положительных воспоминаний у меня наверняка не сохранится.

Я в очередной раз поняла, что не люблю шумные места и компании. Я как будто устаю от всей этой толпы. Иногда мне кажется, что я улавливаю невидимые волны каждого человека в комнате, из-за этого, когда я в толпе, то всегда напряжена, я слежу за своими словами, действиями, реакциями других людей, и это жутко утомляет.

Вообще, по жизни я не ограничиваю себя в общении с другими людьми. У меня есть друзья, которые разделяют со мной мои же интересы, их немного, но они есть. Мне кажется, что гораздо лучше

иметь несколько хороших друзей, чем общаться со всеми, и в итоге, никто из этих людей не будет тебе другом, зато все они будут с тобой мило общаться, но никто из них в тяжелой ситуации тебе не поможет.

На следующий день я чувствовала, что моя подруга обиделась на меня, но прямо она мне этого не говорила. Было ясно, что она обижена моим ранним уходом. Такое бывает частенько, но мне казалось, что она уже давно привыкла к этому. Обычно она обижается только один урок, а на следующем мы уже обсуждаем что-то интересненькое. И в этот раз было так же.

Проходили дни, близился день рождения моей подруги. Я присматривала ей подарок, который наверняка бы ей понравился. Ведь я знала, что ей нравится.

Мне стало грустно, когда Алия мне сообщила, что хочет отметить свой день рождения в кафе. Она была счастливой, что родители дали ей разрешение на это. Я, конечно, не подала виду, но мне стало как-то не по себе. Потому что я отчетливо понимала, что такое день рождения в кафешке: это шум, большое количество людей, танцы, веселье и снова столпотворение и беспокойство. Мне было достаточно прошлого раза, чтобы убедиться в несопоставимости меня и всяких бурных вечеринок. Только как быть? С одной стороны, это моя лучшая подруга. А с другой, я же не выдержу столько часов в толпе. Такие мысли меня начали все больше волновать и тревожить. А этот день все близился.

И вот настал этот день. Мы все на уроках поздравили Алию с днем рождения. Она еще раз напомнила о своей вечеринке в честь дня рождения и пообещала, что будет очень весело. Все с радостью ждали вечера. Все, кроме меня. После занятий я пришла домой, перекусила и начала собираться на день рождения. Ну как сказать собираться, подготовила платье и завернула подарок. Потом то и делала, что в наушниках слушала музыку и дожидалась пяти часов. Я планировала пойти пораньше, так как хотела помочь, да и народу там будет поменьше. Я не люблю приходить туда, где уже собралась толпа. Куда спокойнее видеть постепенное увеличение количества

людей.

Придя в кафе, я первым делом поздравила свою подругу и подарила подарок. Ей он очень понравился. Все постепенно собирались, поздравляли ее и занимали себе места за столом. Я выбрала себе место более отдаленное от именинницы, но она, увидев это, попросила сесть рядом с ней. Пришлось согласиться, ведь она снова может обидеться.

Вечеринка началась, и все было как обычно: шум, громкая музыка, какие-то разговоры, смех, суета. Я старалась изо всех сил выдержать все это. Но осознавала, что меня не хватит надолго. Я немного потанцевала, посидела за столом, поела, пообщалась с двумя одноклассницами, потом и вовсе сидела, и листала свой Инстраграм. Все неустанно танцевали, были различные игры. Но мне было совсем неинтересно, и я уже настолько устала, что подошла к своей танцующей подруге и сказала, что пойду домой. Мне показалось, что она кивнула, а потом ее и вовсе потянули на танцевальный баттл. Я обрадовалась, что получила одобрение, и ушла домой.

На следующий день Алия даже не поздоровалась со мной и не смотрела в мою сторону. Я была в недоумении, ведь ничего такого вчера не произошло. Я пыталась с ней поговорить, но безуспешно. На этот раз ее час молчания затянулся на целых пять часов. После занятий я решила подождать ее у входа и выяснить причину ее молчания.

- Алия, что с тобой? - спросила я, не понимая в чем причина ее недовольства.

- Что со мной? Неужели ты не понимаешь, в чем дело? Мы вчера все сели за стол и приступили к тостам, я объявила, что сейчас скажет тост самый близкий мне человек, а тебя там не было! Неужели в этот важный день ты не могла побыть рядом со мной до конца. Ладно, в другие дни ты уходишь, с этим можно смириться, но в мой день рождения?! - сказала она, и я услышала грусть и обиду в ее словах.

- Как так?! Я ведь к тебе подходила перед уходом, и ты кивнула головой, я сочла это за знак согласия! - растерявшись, ответила я.

- Я помню, что ты подходила, но я тебя совсем не слышала. Там была громкая музыка, - ответила она с некоторой резкостью.

- Извини, конечно! Я и не думала, что все так получится. Но ведь я сильно старалась. И я бы не хотела, чтобы впредь такое повторялось. Просто пойми, ты действительно моя лучшая подруга, я тебя очень ценю. Мне нравятся наши вечерние посиделки у кого-нибудь из нас дома, наши прогулки вдвоем. Я вообще люблю, когда ничего не отвлекает, не мешает, мне нравится, когда играет тихая музыка. Я бы могла хоть до утра общаться с тобой, но только если мы вдвоем или в узком и знакомом мне кругу. А шум и толпу людей я долго не выдерживаю, - ответила я, акцентируя важность своих слов. - Вот, например, тебе как больше нравится общаться с людьми - в узком кругу или в большом и малознакомом? - спросила я у нее.

- Нуу, в узком кругу, конечно, приятно обсуждать что-то личное и делиться сокровенным, а в большом и тем более малознакомом мне будет интересно и весело! - ответила она с уверенностью.

- А мне намного интереснее проводить время в узком кругу, а новые знакомства доставляют мне некий дискомфорт, и мне становится не по себе в большом обществе людей, - сказала я. - Вот видишь, мы с тобой этим и отличаемся. Ну, думаю, это не мешает нам дружить. Я бы и дальше хотела сохранить нашу дружбу. Думаю, если мы с тобой договоримся, то это, вполне возможно, - ответила я и посмотрела на Алию, улавливая ее реакцию на моё предложение.

- Договоримся? О чем? - спросила она. Я заметила оживленный интерес в ее глазах.

- Во-первых, мы обе должны уважать наши интересы. Во-вторых, договариваться: например, в шумной компании я могу побыть максимум два часа, и за это время мы можем спланировать наши совместные планы, а потом я уйду. Когда мы заранее договариваемся и обговариваем все, то уже не будет недопонимания и никаких обид, как в этот раз. Что ты думаешь по этому поводу? - спросила я с улыбкой.

- Думаю, это хорошая идея. Ведь действительно, мы с тобой разные, но при этом у нас есть и общее. Я думаю, что так будет намного

лучше для нас обоих, - ответила она с облегчением.

Дальше мы долго обсуждали новый этап нашей дружбы, потом Алия рассказала о том, что было на дне ее рождения после моего ухода. Мне было интересно и приятно слушать свою лучшую подругу.

Записи психолога

На земле нет одинаковых людей, все люди разные, даже в одной семье люди не совсем похожи друг на друга. Разные характеры, предпочтения, интересы – это все абсолютно нормально. В процессе формирования нашей личности на нас влияют многочисленные факторы, которые определяют то, как мы воспринимаем внешний мир и как мы в нем живем. Учеными было доказано, что восприятие мира в нас закладывается изначально генетически, и проявляется это в особенностях функционирования нервной системы. Следующий фактор, влияющий на нас – это наше окружение и воспитание, которое в нас закладывают наши родители. К этим факторам мы можем также отнести и все события нашей жизни, то, что с нами происходило от рождения до настоящего момента. В совокупности все факторы определяют наше экстравертное или интровертное отношение к миру, через это отношение мы определяем два типа личности: экстраверт и интроверт.

Экстраверты – это люди, направляющие себя вовне, общительные, активные, любящие проводить время в больших компаниях, они заряжаются от общения. **Интроверты** – это спокойные, уравновешенные люди, предпочитающие сначала думать, а после говорить и делать. Данный тип людей заряжается энергией в тишине, наедине с собой или лучшими друзьями, которых у них не так много, но это лишь избранные люди, ради которых они готовы на многие свершения.

Согласно исследованиям, нельзя считать, что один из этих типов личности лучше, а другой хуже, оба типа людей достойны внимания и уважения. В истории «Разные подруги» Данара – интроверт, а вот ее лучшая подруга Алия – экстраверт. Они не похожи друг на друга: разные интересы, увлечения и предпочтения. Однако это не мешало им строить дружбу, ведь они в каком-то смысле дополняли друг друга, им было интересно и комфортно проводить время вместе. Как и в любых дружеских отношениях у них возникло недопонимание. Данара утомилась от шумной компании, ведь интроверты не могут долго находиться в толпе. А Алия будучи экстравертом, заряжалась энергией от шумного вечера. И это нормально. В подобных случаях важно делиться своими чувствами и открыто проговаривать свои ощущения. Только так можно понять друг друга. Иначе это невозможно, ведь интроверт и экстраверт разные. Для

того чтобы предотвратить подобное недопонимание стоит знать предпочтения друга. Если у тебя возникла похожая ситуация дружбы между экстравертом и интровертом, не бойся об этом говорить и делиться своими чувствами, ведь если ты замкнёшься в себе и не расскажешь, что тебя не устраивает, какие трудности ты испытываешь, твоему другу или подруге будет трудно догадаться об этом. Согласись, иногда нам самим сложно понять себя, что тогда говорить о других людях, твоих друзьях, семье, близких. Всегда важно делиться своими мыслями и чувствами, если ты испытываешь трудности - сразу озвучивать то, что ты чувствуешь. Тебе помогут в этом бумага и ручка. Пропиши свои чувства, напиши письмо близкому человеку, прочти его сначала самостоятельно, обращая внимание на слова, которые ты используешь. Особое внимание обрати на то, нет ли в нем обвинений, оскорблений и угроз, человеку будет неприятно читать о своих недостатках или обвинении его в том, о чем он, возможно, и не подозревает. После того как тебя все устроит в письме, попробуй встретиться с другом или близким человеком, членом семьи наедине и прочитать ему свое письмо для того, чтобы сразу обсудить и разъяснить ситуацию. Обсуждение принесет намного больше пользы, чем просто отправленное письмо, и вы сразу сможете прийти к общей стратегии общения в будущем, но если тебе очень сложно начать разговор, то попроси человека прочитать письмо при тебе и поделиться своим мнением и чувствами о прочитанном. Диалоги, построенные на доверии и обоюдном уважении, наиболее комфортны и помогут тебе в будущем избежать непонимания со стороны других, подарят уверенность в себе, повысят твою самооценку. Также очень важно строить предложения, которые говорят именно о твоих чувствах и эмоциях. Например, слова: «Я чувствую, будто ты заставляешь меня идти с тобой гулять» подразумевают твое восприятие ситуации, а если сказать: «Ты заставляешь меня идти с тобой!», то уже подразумевается, что человек точно заставляет тебя идти, даже если он или она просто очень хотели пойти с тобой и зазывает тебя. Проговаривать свои эмоции и впечатления важно, чтобы у вас вышел конструктивный диалог без обвинений. Говоря: «Я думаю», «Я чувствую», «Я обижаюсь, когда…», ты больше фокусируешься на своем субъективном восприятии ситуации и даешь возможность провести диалог о том, как вы вдвоем видели ситуацию и как вы могли не понять чувств, эмоций и действий другого.