

Содержание

| | |
|---|-----|
| От автора | 5 |
| Введение | 6 |
| История про сауну, или Нижний предел | 16 |
| Разговоры с незнакомцами, или Новые люди | 32 |
| Страх сцены, или В свете софитов | 75 |
| Проблемы с сердцем: интерлюдия из реальной жизни | 116 |
| В поисках той самой, или Дружеские свидания | 133 |
| Управление толпой, или Нетворкинг | 173 |
| Свадьба в Германии: интерлюдия из реальной жизни | 204 |
| Свободное падение, или Импровизация | 217 |
| Эверест, или Стендап-комедия | 243 |
| Разговоры с мужчинами: интерлюдия из реальной жизни | 282 |
| Ла-Ла Ленд, или Путешествия в одиночку | 302 |
| Шотландское мужество, или Стендап-комедия, раунд II | 340 |
| Чем дальше в лес... Интроверсии: интерлюдия из реальной жизни | 349 |
| Искушение, или Стендап-комедия, раунд III | 367 |
| Званый ужин, или Вечеринка | 379 |
| Интроверт. Экстраверт. Превращение? | 407 |

Об интроверсии
Примечания

418
420

От автора

Давайте внесем ясность: я не думаю, что кто угодно – интроверт, экстраверт или кто-то еще – нуждается в лечении. Какое-то время я была несчастным интровертом и хотела посмотреть, как изменится моя жизнь, если я целый год буду проводить новые пугающие эксперименты. Эта книга о том, что со мной происходило. Пожалуйста, наслаждайтесь моими кошмарами.

Введение

В нашем мире существует два типа людей: первый смотрит музыкальный фестиваль Glastonbury по телевизору, спрятавшись в одеяло, будто это фильм ужасов, а они – свидетели грязной адской бездны. Они вздыхают с облегчением от искренней радости упущенных возможностей, потому что счастливы лежать в своих кроватях, а не быть там, в окружении тысяч раскачивающихся, громких, пьяных людей с полными мочевыми пузырями и сальными волосами.

А есть те, кто решил поехать на Glastonbury. И я не принадлежу к их числу.

На мой 22-й день рождения университетские друзья устроили мне в спальне вечеринку-сюрприз. Как только все выскочили из темноты, я разрыдалась. Люди на вечеринке думали, что я была тронута. На самом деле я была в ужасе. Впервые за несколько месяцев слезы были вызваны не тем, что я безответно влюбилась в своего преподавателя испанского. Мои хорошие друзья, семья и какие-то мутные знакомые сидели на моей кровати – куда я обычно прихожу, чтобы убежать от всех этих хороших друзей, семьи и мутных знакомых.

Сейчас мне негде было спрятаться. Они пришли сюда на вечеринку. А когда они уже уйдут?

В конце концов я просто включила везде свет и ждала,

пока намек будет понят.

Если вы такие же, как и я, то знаете, каково это – бояться собственного дня рождения. Вы боитесь произносить речи, выполнять задания по сплочению команды и встречать каждый Новый год.

Я чувствую себя так, потому что я интроверт. Я застенчивый интроверт (подробнее об этом позже), и любой застенчивый интроверт, знающий свое дело, неизменно делал следующее: бросал звонящий телефон через всю комнату, притворился больным, приходил на мероприятие по нетворкингу и сразу же уходил, делал вид, что не понимает языка, когда кто-то подходил познакомиться в баре. Последнее – это продвинутый уровень и самый эффективный метод из всех. Все остальные – необходимые навыки выживания. Мы также умеем избегать зрительного контакта, чтобы отпугивать людей от приветствия, с помощью техники, которую я называю «взгляд мертвого робота».

Когда друзья тайно устроили мне вечеринку на день рождения, я разрыдалась. Только не от счастья – от ужаса.

Я бы сказала, что 90 % моих знакомых даже не знает, что я интроверт, потому что я очень стараюсь это скрыть. Пропустить по стаканчику после работы? Извините, я очень занята. Обед в пабе? Не могу, у меня уже планы (есть лапшу рамэн в блаженном одиночестве). Коллеги просто думают, что на работе я рассеянная, а вот за ее пределами у меня ак-

тивная общественная жизнь и никакой памяти на лица.

Теперь, когда я стала старше и мудрее, утром каждого дня рождения я осторожно бужу своего мужа Сэма и шепчу ему на ухо:

– Если устроишь мне вечеринку, я тебя убью.

Он всегда услужливо кивает в полудреме. В действительности он не совсем понимает, потому что Сэм от природы совсем другой – тихоня, который любит ходить в оживленные пабы и тусоваться на фестивалях. Он уже привык к тому, что большинство наших вечерних выходов заканчивается моей фразой «Возьми мое пальто и жди у лифта!», пока я бегу к запасному выходу, спасаясь от приближающейся компании девушек, которая только что нагрянула в бар.

Сэм соглашается, но глубина моих неврозов для него – словно иностранное государство. Он не понимает, почему, например, я предпочитаю собак людям. Ну, здесь все просто. Собаки не нуждаются в пустых разговорах, они не осуждают вас и не жужжат возле вашего стола, когда вы пытаетесь работать. Они не спрашивают, когда вы планируете завести детей. И не кашляют прямо на вас. Но Сэм считает, что у собак дикие глаза, они кладут свои грязные лапы прямо на вас и готовы напасть в любой момент, хотя мне кажется, что все это свойственно именно людям.

Я думала, что всю жизнь буду застенчивым интровертом. Но потом случилось нечто необычное: я была в сауне, с выпуском журнала Men's Health в руке, в черном спортивном

костюме и со слезами кричала ругательства на сотрудницу спа-салона.

Что-то должно было измениться.

Это если вкратце.

Некоторые люди прекрасно умеют разговаривать с незнакомыми, строить новые отношения и заводить друзей на вечеринках. Я очень хороша в других вещах, к примеру – бледно слоняться в дверных проемах. Исчезать в уголках диванов. Уезжать рано. Притворяться спящей в общественном транспорте.

Почти треть населения (в зависимости от того, на какое исследование вы опираетесь) идентифицирует себя как интроверта, поэтому вполне вероятно, что это может быть свойственно и вам. Если бы мы, скажем, встретились на вечеринке, на которой ни один из нас не облажался, то могли бы сблизиться, прятаясь на кухне возле сырной тарелки.

Много жарких споров о том, что определяет интроверта или экстраверта. Общепринятое определение состоит в том, что интроверты получают свою энергию от одиночества, в то время как экстраверты – от общества других людей. Но психологи часто обсуждают два других взаимосвязанных параметра: застенчивость и общительность. Я всегда полагала, что все интроверты застенчивы, но, по-видимому, некоторые из них могут быть сверхуверенными в коллективе или идеально проводить презентации. Интровертами их делает

то, что они просто не могут принимать похвалу и долго находиться в большой компании².

Но я застенчива: я боюсь вступать в контакт с незнакомцами, быть в центре внимания, мне нужно время, чтобы зарядиться энергией после большого количества людей, и я ненавижу толпы. Я, как было определено в одной статье, «социально неловкий интроверт». Застенчивый интроверт, или *зинтроверт*, как я буду отныне называть себя.

Я не знаю, рождаются зинтровертами или становятся, но у меня склонность к этому начала проявляться очень рано. Я выросла в маленьком городке в Техасе, где пропускала дни рождения, симулировала болезни, чтобы избежать школьных выступлений, и проводила много ночей, ведя дневник о параллельной вселенной, где взаимодействие с множеством людей и нахождение в центре внимания не были моими худшими кошмарами.

В детстве я не понимала, почему мое отношение к жизни так сильно отличается от отношения моей экстравертной семьи. Мой отец – китаец, а мать – американка еврейского происхождения, и оба они очень любят две вещи: китайскую еду и общение с новыми людьми. Оба моих старших брата всегда приглашали большие компании друзей к нам домой, где они задерживались на несколько часов. Поначалу я думала, что они просто хорошо притворяются, будто им нравится то, что я ненавижу. Позже я стала задаваться вопро-

² Подробнее в разделе «Об интроверсии» (стр. 302).