

## Ответ интровертам и не только...

Сейчас в обществе модно говорить об интровертах. О них пишут статьи, обсуждаются факты, проводятся активные исследования их поведения, которое предлагается лечить.

"Я - интроверт", - говорят о себе молодые люди, которые считают себя отличными от других людей в том, что они замкнуты. не общительны, тихие и предпочитают одиночество.

Но кто же они, интроверты?

Понятия *интроверсии* и *экстраверсии* введены психиатром из Швейцарии К.Г. Юнгом для обозначения существующих по его мнению двух противоположных характеров личности человека.

Психологи утверждают, что интроверт - это такой тип личности, который преимущественно занят своим внутренним миром.

"Интроверт" происходит от латинского слова "intro" - "внутри". Считается, что у интровертов узкий круг общения, они трудно заводят новые знакомства, не любят шума, парадности, помпезности и празднеств. Они молчаливы, замкнуты и только внешне выглядят спокойными.

"Экстраверт" происходит от латинского слова «extra» – «вне» или «наружу».

Этот тип отличается от интровертов тем, что экстраверт стремится к общению с людьми, к вниманию со стороны окружающих, к участию в публичных выступлениях, в многолюдных мероприятиях и вечеринках, они обожают толпу и действия.

Психологи утверждают, что "интроверсия" и "экстраверсия" не подлежат модификации, даже при сильном желании человека измениться.

С этим утверждением можно не согласиться.

Но тот, кто поверил в него, не знает, что с этим делать и как с этим жить.

Вот некоторые высказывания из разных источников:

"Я знаю, что я интроверт, и это никак изменить нельзя, но я читала, что с этим можно как-то сработаться. Мой вопрос: "как?" Как мне побороть беспричинные приступы депрессии и тоски? Как решить проблему с отсутствием близких друзей или, хотя бы, как это пережить, пока они не появятся? Откуда же брать силы, когда чувствуешь, что уже не можешь жить так дальше? Пожалуй, это все. Буду благодарна за помощь и советы".

И еще: "...никогда об этом раньше не думала, но оказалось, что и я интроверт. Суровое воспитание родителями видимо стало этому основной причиной, и я выросла абсолютно неуверенным в себе человеком, нерешительным и без своего мнения, которое я бы смогла отстаивать без слез в глазах. В общем-то я человек талантливый - и как писатель, и как

художник, и как поэт...Но страхи, что сделаю все не так, вынуждают меня бросать все начатые дела..."

В этих высказываниях прослеживается некий приговор себя к беспомощности, тщетности, к неуверенности, сожалению, бессилию, к страху ошибиться и вынуждению жить так, как не хочется. Таким образом, в своей жизни человек испытывает последствия этого приговора. Называя себя интровертом, он ощущает себя жертвой обстоятельств и думает, что с этим ничего нельзя сделать.

На самом деле, изменения в жизни неизбежны, и мы обновляемся каждый день. Основной принцип жизни - человек никогда не остается одним и тем же, он постоянно меняется. Сама жизнь оберегает нас от застоя, чтобы все время был только прогресс. В Библии сказано: "...се творю все новое" (Откровение, 21:5). Это творение напрямую относится к человеку.

Первопричиной же жизни человека является его сознание. Оно есть - внутренний предшественник внешнего поведения.

Согласно *уникальной концепции об относительности поведения человека*, автором которой является Чемпион Курт Тойч (доктор физики и психологии, автор ИДЕАЛ - метода Тойча), **каждый человек, является нормальным и правильным и поэтому каждому человеку надо научиться думать о себе и о других так:**

**"Каждый человеческий индивидуум квалифицируется как нормальный, принимая во внимание фон, на котором он появился. Кто-либо еще, рожденный в его семье и выросший при идентичных обстоятельствах в той же самой окружающей среде, точно походил бы на него. Он чувствовал бы, говорил, делал и испытывал бы то же самое, и думал бы так же." (Джоэл Мари Тойч, Чемпион Курт Тойч "Из человеческой неволи к свободе. Введение в генофизику").**

Поведение любого человека унаследовано от своих предков. Как мыслили наши предки, что думали и говорили, что чувствовали, как вели себя - эти записи содержатся в нашей ДНК. Человек закодирован поступать так или иначе *кодом наследственности*, или *генетическим кодом*, и каждый человек находится под его властью, или в невежестве. Человек должен знать свою истинную природу, чтобы отказаться от невежественного суждения о нем. В реальности перед каждым из нас открыты бесконечные блага и пути к счастью, здоровью и процветанию, и каждый может быть счастливым.

Но не стоит отчаиваться, если человек чувствует иногда некое отвержение себя в своем окружении, это мотивируют его к поискам понимания жизни, к познанию нечто большего, что скрыто пока за горизонтом.

В детстве ребенок мог услышать от взрослых авторитетов о себе, что он плохой, неспособный, некрасивый и какой-то он неправильный. Поверив в эти невежественные утверждения взрослых, ребенок, уже будучи взрослым, будет вести себя как "плохой" вплоть до правонарушений.

Истинная же природа человека состоит в том, что в каждой жизни наполнена одним и тем же потенциалом. Каждый живущий на земле правильный и адекватный человек, способный и талантливый, любимый и любящий. Неадекватность, неспособность, существующее мнение о невезучести человека есть ложь.

Вера в ложь лишает человека радости жизни и делает его несчастным.

Истина заключается в том, что каждый человек - это ценность! Каждый человек создан Любящим Богом для определенной цели, без любого из нас мозаика жизни была бы неполной, а это означает, что в нашем появлении есть великий смысл.

Если рассматривать духовный аспект жизни, то в Библии написано, что Бог сотворил человека по образу Своему и подобию и, посмотрев на Свое Творение, сказал: "И вот хорошо весьма!" Это определение означает, что человек очень хороший, правильный, достойный, совершенный, и оно никогда не изменится у Создателя, хотя в окружении среди масс человек получит название "интроверта" или "экстраверта", плохого или неправильного.

Всем нужно научиться принимать себя и другого такими, какой есть, любить себя и не считать себя хуже кого - то! Каждый из нас обладает разумом совершенства, поэтому не судите себя по внешним признакам и не продавайте себя дешево!

Жизнь - это привилегия, дана нам по праву рождения, и мы должны радоваться ей, любить ее, обязательно ценить. Жизнь воспитывает нас, ставит нам оценки, и через эти оценки мы идем достижению цели. Вера человека в то, что его отвергают, угнетают, не принимают и не любят так влияет на жизнь, что он будет оказываться именно в таких ситуациях, в которых его, действительно, обижают и не принимают. Во что верит, то и получает. Наша Вселенная гармонична, и мы должны жить в гармонии с ней, быть уверенными в том, что мы любимы, приняты, достойны, способны, и только тогда мы можем планировать свое успешное будущее. В жизни есть только добро, и оно естественно, все остальное - нет.

Ольга Кравченко, Москва апрель 2018