



Илсе Санд

# ДИСТАНЦИЯ СЧАСТЬЯ

*Правила гармоничной жизни  
для интровертов  
и сверхчувствительных  
людей*

**Илсе Санд**  
**Дистанция счастья.**  
**Правила гармоничной**  
**жизни для интровертов и**  
**сверхчувствительных людей**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57145828](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57145828)*

*Дистанция счастья: Правила гармоничной жизни для интровертов и  
сверхчувствительных людей:*

*ISBN 9785961438628*

### **Аннотация**

Вам когда-либо советовали стать общительнее, быстрее принимать решения, перестать переживать за все и всех и вообще начать относиться к жизни проще? С подобными советами сталкивается большинство интровертов и сверхчувствительных людей. Им приходится непросто в отстаивании своего мнения, сохранении личных границ при общении как на работе, так и в кругу друзей.

Автор международных бестселлеров, психотерапевт Илсе Санд в книге «Дистанция счастья» предлагает простое руководство для тех, кто хочет жить в гармонии с собой в мире, полном экстравертов. Ее советы помогут обрести веру в

себя, принять свои психологические ограничения и использовать сильные стороны. Предложенные в книге рекомендации актуальны не только для интровертов и сверхчувствительных людей, но и для тех, кто оказался в сложной ситуации из-за стресса, психологической травмы или эмоционального выгорания.

# Содержание

Предисловие	7
Вступление	9
Глава 1	13
Интровертный тип личности	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Илсе Санд**  
**Дистанция счастья**  
***Правила гармоничной***  
***жизни для интровертов и***  
***сверхчувствительных людей***

Переводчики *А. Наумова и Н. Фитисов*

Редактор *В. Заведеева*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Л. Разживайкина*

Корректоры *А. Кондратова, О. Улантимова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Дизайн обложки *Е. Чижова*

Иллюстрация на обложке из фотобанка *shutterstock.com*

Фотография автора на обложке *Kasper Lau*

© Ilse Sand, 2017

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина Паблицер», 2020

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части,*

*фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*



# Предисловие

Моя первая книга «Близко к сердцу. Как жить, если вы слишком чувствительный человек» вышла в 2010 году и стала бестселлером во многих странах. Работая психотерапевтом и выступая с докладами на конференциях, я часто сталкиваюсь с интровертами и сверхчувствительными людьми. Они рассказывают о своих проблемах, а я советую им, как поступить в той или иной жизненной ситуации. Кроме того, за это время я сама, будучи интровертом и сверхчувствительным человеком, пополнила свой опыт, которым хотела бы поделиться с читателями в этой книге.

Книга предназначена интровертам и сверхчувствительным людям, но изложенные в ней рекомендации актуальны и для тех, кто в силу каких-то обстоятельств оказался в сложной ситуации из-за стресса, психологической травмы или эмоционального выгорания.

Первая глава посвящена описанию интровертного типа личности, а также характерных черт людей сверхчувствительных и высокореактивных. Последующие главы содержат практические советы о том, как установить границы, избегать «перегрузки», проявлять настойчивость, получать удовольствие от общения, находить источник счастья и смысл жизни. В конце книги приводятся два теста, которые помогут вам определить степень вашей интровертности и чув-

ствительности. Все люди разные, поэтому не бывает стопроцентных совпадений с описанными типами личности. Наверняка в каких-то моментах вы узнаете самого себя, однако будут и такие ситуации, с которыми вы никогда не сталкивались. Тем не менее, даже если вы не считаете себя ни интровертом, ни сверхчувствительным человеком, приведенные здесь советы и рекомендации могут оказаться полезными.

Я написала эту книгу простым и понятным языком, стараясь не перегружать ее излишней информацией. Многие примеры взяты из повседневной жизни, а некоторые придуманы с педагогическими целями. В них описываются наиболее распространенные жизненные ситуации и разговоры, с которыми я сталкивалась в качестве сначала священника, а затем – психотерапевта. Часть примеров основана на реальных событиях и опубликована с разрешения самих пациентов.

Под термином «экстраверт» в этой книге я подразумеваю определение, впервые сформулированное Карлом Юнгом, в отличие от того, которое дает американский психолог и исследователь Элейн Эйрон, рассказывая о «сверхчувствительных людях, или социальных экстравертах». Все дело в том, что таким людям может быть свойственна в определенной степени и интроверсия. Подробнее об этом рассказывается в первой главе.

*Илсе Санд,*

*Ладинг, июнь 2017 года*

# Вступление

Приятно, что за последние годы общество стало теплее относиться к интровертам и сверхчувствительным людям. Раньше такого не было.

В 1946 году мой дедушка, «фермер Санд», приехал в Тверстед. Там он построил знаменитые пруды, проложил дорожки, соорудил мостики и установил скамейки – одним словом, сделал это место приятным для прогулок. Дедушка был еще тем экстравертом, который мог запросто поздороваться на улице с первым встречным и пригласить его к себе домой. У себя на ферме, расположенной неподалеку от прудов, он старался создать для гостей все условия, и неважно, заглянул кто-то к нему на чашку кофе или попросил воспользоваться телефоном. К дедушке многие любили заходить, и у него нередко бывали гости даже из соседнего Скиверена.

Моя бабушка была интровертом. В компании малознакомых людей она молчала и замыкалась. Но зато как трепетно она относилась к своим курицам! Я до сих пор вспоминаю, как они общались между собой на птичьем языке. В такие моменты в курятнике царил атмосфера близости и взаимопонимания. А вот когда на ферму приходили непрошенные гости, на бабушкином лице появлялась насквозь фальшивая улыбка. Подобной улыбки удостоился и бывший пре-

мьер-министр Дании Йенс Отто Краг, столкнувшийся с бабушкой, когда та, непричесанная, в грязном фартуке, прибиралась в доме.

Моего дедушку все обожали. Он был из тех, кто всегда пользовался вниманием благодаря редкому умению в любой момент произнести речь: у него всегда была в запасе пара комплиментов в адрес каждого из присутствующих. Дедушка любил большие компании, а его умению находить общий язык с незнакомцами можно было только позавидовать. Бабушку же мы зачастую видели хмурой и печальной. С годами у нее все сильнее развивался артроз, мешавший ей даже голову повернуть. Бабушка прожила совершенно не такую жизнь, о какой мечтала. Очень жаль, что никто из нас тогда не заметил, как трудно ей было выживать в той среде, где от нее требовались хорошие навыки общения, несопоставимые с ее желаниями и энергией.

Дедушка интересовался церковными делами и многие годы возглавлял совет церковной общины в Тверстедде. Именно поэтому, когда я приняла первый духовный сан, это стало для него великим событием. Он приехал ко мне в Юрсланд, вдохновленный множеством полезных идей – например, посоветовал мне, как надо расставить скамьи в саду, чтобы прихожане смогли прогуливаться, не мешая сидящим общаться. Однако я поставила забор между садом и домом. Ведь я – интроверт и делить свой сад ни с кем не хотела.

Когда я решила стать священником, то еще не подозрева-

ла о своей интроверсии, но быстро поняла, что требую от себя слишком много при выполнении приходских обязанностей.

Я стала преемницей священника, который любил приходить незваным гостем на юбилеи со словами: «Добрый день! А вот и я, ваш священник. Поздравляю с днем рождения!» Его примеру я не последовала, вызвав тем самым шквал критики. Но явиться на чужой праздник, да еще и без приглашения – нет, я так не могу. От участия в шумной компании чествующих именинника мне становится так неловко и неуютно, что я буквально за пару мгновений трачу столько энергии, сколько обычно мне хватает на несколько дней. Я организовывала группы поддержки и всячески старалась помогать прихожанам, однако меня не раз корили за то, что я не пришла на чей-то день рождения.

Для меня было настоящим подарком знакомство с термином «интроверсия». Тогда я поняла, что дело не в моей лени или проблеме с психикой. Просто я – интроверт и обладаю талантами в других сферах. Это открытие придало мне уверенности в себе и во многом способствовало тому, что я оставила церковную службу, предпочтя ей еще неизведанный путь независимого психотерапевта.

Спустя несколько лет я узнала о сверхчувствительных людях, а психолог Элейн Эйрон расширила мое представление об интровертах, что позволило мне еще лучше понимать саму себя. Я, например, перестала стыдиться того, что в чем-

то отличаюсь от большинства, а сам факт существования подобных мне людей натолкнул на мысль, что окружающие ошибались, считая меня вечно ноющей, самолюбивой, эгоистичной или ленивой.

С тех пор я помогаю людям обретать веру в себя, определив свой тип личности, а также учу их мириться с недостатками и принимать свои сильные стороны.

Надеюсь, эта книга будет полезной для интровертов и сверхчувствительных людей, которых порой незаслуженно считают угрюмыми или высокомерными, хотя на самом деле, например, они просто нуждаются в покое.

# *Глава 1*

## **Типы личности**

Приписывая человеку тот или иной тип личности, важно помнить, что не бывает стопроцентных совпадений, поскольку человек нередко обладает качествами, несвойственными тому или иному типу. Да и характер со временем меняется.

Таким образом, определение своего типа личности поможет вам лучше понять самого себя и окружающих. Узнавая о других типах, вы начинаете понимать, что можно по-разному взаимодействовать с миром. Если люди реагируют на ту или иную жизненную ситуацию не так, как вы, это вовсе не значит, что проблема в вас или в окружающих. Это вполне нормально, ведь каждый человек своеобразен по-своему и относится к определенному типу личности.

Рассмотрим интровертный тип личности, характерные черты сверхчувствительных людей и тех, кому свойственна повышенная возбудимость.

# Интровертный тип личности

Первое определение терминов «интроверт» и «экстраверт» можно найти в работе швейцарского психиатра Карла Юнга (1921 г.). С тех пор ученые не пришли к единому мнению о процентной доле интровертов. Считается, что они составляют 30–50 % от всего населения планеты.

Ниже приведен ряд утверждений, помогающих определить тип личности.

**Если вы – интроверт, то в большинстве случаев ответите НЕТ:**

– Выходной без вечеринки – пустая трата времени. В воскресенье вечером я чувствую разочарование.

– Меня интересует все понемножку, но стоит уйти с головой в изучение какой-то отдельной темы, как мне тут же становится скучно.

– Я так люблю острые ощущения, что безрассудно бросаюсь навстречу новым приключениям.

– Мне лучше всего думается тогда, когда я говорю.

– Я делаю все возможное, чтобы не умереть от скуки. Например, у меня всегда запланировано несколько встреч или занятий.

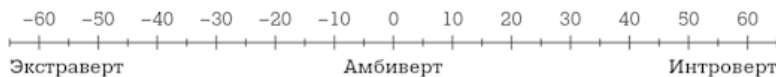
**А на эти высказывания вы ответите ДА:**

- Для того чтобы выступить перед большой аудиторией, мне нужно хорошенько подготовиться.
- Если мое понимание справедливости противоречит общепринятому, я буду прислушиваться к собственной логике и своему внутреннему голосу.
- Люди говорят, что я слишком много думаю.
- Я очень разборчив в людях и получаю наибольшее удовольствие лишь от общения с определенным кругом лиц. В противном случае я предпочитаю одиночество.
- Если вокруг меня кипит жизнь, я быстро устаю и хочу отдохнуть от всех в одиночестве или с хорошо знакомым мне человеком.

В конце книги вы найдете тест, который определит ваше местоположение на шкале интро-/экстраверсии.

## *Континуум*

Либо интроверт, либо экстраверт? Нет, так не бывает. А вот тяготение к одному из полюсов вполне возможно. Расположите себя на шкале там, где считаете необходимым. В конце книги у вас будет возможность изменить свой выбор.



Некоторые находят себя на середине шкалы. Таких людей называют амбивертами. Не бывает стопроцентных интровертов или экстравертов. По мнению Карла Юнга, такой человек был бы душевнобольным. Все мы находимся в континууме, а это значит, что в нас присутствует как интроверсия, так и экстраверсия.

Ваше место на шкале зависит от дня или времени суток. Если пройти тест несколько раз и в разное время, то он покажет и разные результаты. Однако передвигаться от одного полюса к другому можно лишь изредка. Находясь в основном на полюсе интровертов, вы, вероятнее всего, будете двигаться от среднего значения к более конкретному в зависимости от событий, происходящих в вашей жизни.

Даже считая себя интровертом, вы наверняка при необходимости сможете оказаться экстравертом, но лишь на короткое время, иначе почувствуете усталость. Обычно интровертам не нравятся светские беседы.

Мы выпивали и говорили о погоде. Для экстравертов это пустяки. Для меня – целое достижение. Пока экстраверты «заряжались» от этой болтовни, я все больше уставал, поглядывая, с кем можно было бы по-настоящему пообщаться, чтобы восстановить утраченную энергию.

*Ларс, 47 лет*

Стоя на автобусной остановке, я предаюсь своим мыслям

вместо общения с окружающими. Но при необходимости я могу также заговорить даже с незнакомцем. Мои книги давно уже издаются за рубежом. Это пробудило во мне интерес к другим странам и их культурам. Теперь стоит мне увидеть иностранца или услышать акцент, как я тут же направляюсь к этому человеку, даже если иду на курсы, в бадминтонный клуб или на автобус. В такие моменты я не чувствую себя неловко. Вежливую болтовню ни о чем я стараюсь поскорее пресечь, и несколько раз собеседник даже помогал мне с поиском издательства и переводом сообщения на свой родной язык. Так у меня скопилось много приятных и воодушевляющих впечатлений, поэтому я настоятельно рекомендую применять подобную стратегию, несмотря на вашу привычку сторониться незнакомцев. Интроверты могут делать практически все то же самое, что и экстраверты. Просто первым нужно больше сил, поскольку они быстро устают в роли вторых.

Интровертам тяжело быть центром всеобщего внимания. Рассказывая о себе, я коверкаю слова и ощущаю сильное сердцебиение. Однако со временем я стала получать удовольствие, выступая перед большой аудиторией. Сначала я очень нервничаю, но времени на «разогрев» у меня достаточно, поэтому, получив полный контроль над ситуацией, я радуюсь возможности поговорить о том, что меня так сильно занимает. Однако это требует тщательной подготовки, чтобы чувствовать себя уверенно. Но даже при этом условии я

бы не хотела выступать на публике более одного раза в день: перед выступлением я хочу побыть одной, а после чувствую такую усталость, что больше не в состоянии в этот же день снова изображать экстраверта.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.