

Интроверты в церкви

Джон Гериг – Санкт-петербургский христианский университет

Наверняка все вы слышали такие термины, как - экстраверт и интроверт. Вокруг них много ложной информации. В этой статье мы рассмотрим разницу между интровертами и экстравертами и постараемся понять, почему понимание этих различий важно для жизни церкви.

Определение: что значат термины «интроверт» и «экстраверт» и что они не значат

Прежде всего, давайте поговорим о том, что понятия «экстраверт» и «интроверт» не значат. На этот счёт имеется много заблуждений. Экстраверт и интроверт не значит, что одни любят людей, а другие не любят их. Это не значит, что одни альтруисты, а другие - эгоисты. Возможны эгоистичный экстраверт и альтруистичный интроверт. В советский период было важно, чтобы человек был в коллективе. В коллективе хорошо себя чувствуют экстраверты. Не интроверты. Людей в коллективе было легче контролировать, поэтому интроверты считались опасными для общества.

Экстраверт и интроверт также не значит, что у одних крепкая нервная система, а у других – слабая (позже мы поговорим о физиологических различиях этих категорий людей). Также не значит, что Бог больше доволен экстравертами. На самом деле Он создал обе категории людей. Это не значит, что Иисус был экстравертом (я читал такие высказывания). Опросили группу людей, в которой большинство составляли интроверты, кто Иисус – интроверт или экстраверт. 97% отнесли Иисуса к экстравертам. Действительно, Его часто окружала толпа. Но также Он проводил время в узком кругу друзей и один на один с Богом. У Иисуса был хороший баланс интроверсии и экстраверсии.

Но что это значит: экстраверт и интроверт? Первый, кто почти сто лет назад ввёл эти термины, был Карл Юнг. По Юнгу, один из очень важных аспектов этого явления – это то, откуда человек черпает энергию. Экстраверт получает энергию от общения, а интроверт - от размышления. После трудного дня с людьми я (как интроверт) устаю, но и моя жена (экстраверт) под вечер также чувствует усталость ... от одиночества дома. Я приезжаю домой и мечтаю побыть один – отдохнуть. Но моя жена устала от одиночества и мечтает обсудить что-то, поговорить со мной. Есть и другие типичные черты, которые приводятся ниже:

Интроверты

Ориентированы на внутренний мир
Думают, чтобы говорить
Заряжаются энергией в одиночестве

Получают удовольствие от
небольшого количества занятий
Нуждаются в сосредоточении
Фокусируются на мыслях и образах

Предпочитают общаться с глазу
на глаз
Целят одиночество

Экстраверты

Ориентированы на внешний мир
Говорят, чтобы думать
Заряжаются энергией
в коллективе

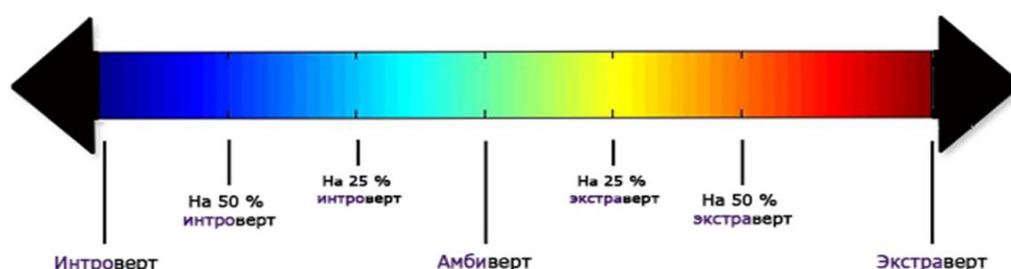
Получают удовольствие от
множества занятий
Нуждаются в разнообразии
Фокусируются на людях
и событиях

Предпочитают групповую
дискуссию
Целят общество

В семье зачастую супруги противоположны. Они уважают друг в друге то, чего у них нет. Также дети могут быть разные по личности. В нашей семье двое из детей – интроверты, один – большой экстраверт, а еще один неизвестно. Важно понимать личность членов в своей семье и предоставлять им необходимое время для общения и размышления.

По Юнгу, нет людей, которые были бы на 100% интроверты или на 100% экстраверты. Такие должны были бы быть в доме для сумасшедших. Обычно в человеке доминирует что-то одно. В каждом человеке есть какой-то процент интровертности и экстравертности. Ниже приводим диаграмму степени экстравертности и интровертности у человека:

Непрерывная шкала измерения личности



<http://www.mental-skills.ru/synopses/112735.html>

Есть люди, у которых есть склонность к интровертности или к экстравертности. Степень экстравертности и интровертности можно сравнить с правой и левой рукой. У человека есть две руки, но обычно он пользуется какой-то одной рукой больше, и это происходит совершенно неосознанно. Точно так же у каждого человека есть интровертность и экстравертность, но что-то одно физиологически доминирует. Однако на поведение человека может также влиять и ситуация. В

одной ситуации человек ведёт себя как экстраверт, в другой – как интроверт. Но также есть группа людей, которые находятся в середине – амбиверты. Они на 50 процентов экстраверты и на 50 процентов - интроверты

Все же какой тип лучше? Склонность к интровертности или экстравертности может оказаться или сильной чертой, или, наоборот, представлять проблему, т.е. есть экстраверт хорошо воспитанный и плохо воспитанный. То же самое можно сказать и об интроверте. Психолог Н.И. Козлов пишет о чертах экстраверта и интроверта в норме и проблемных экстраверте и интроверте.

Норма	Проблема
Экстраверт – обращенный вовне, открытый миру, направленный к людям (глубокий мыслитель)	Экстраверт – бестолковый, шумный и плохо умеющий контролировать себя (поверхностный болтун)
Интроверт – обращенный внутрь себя и интересующийся в первую очередь своим внутренним миром (вполне житейски и социально адекватен)	Интроверт – глядит в себя, а не на людей и мир, теряет контакт с внешним миром (поглощён собой, замкнут на себе, "переживатель") <i>Адаптировано по Козлову</i> <i>Н.И.</i>

Почему экстраверты более решительны, в то время как интроверты "тормозят"? В чем дело? Есть ли объективная причина, почему интроверт "тормозит"? Один ответ на этот вопрос: сейчас уже известно, что мозг у интро- и экстравертов работает по-разному. В 1999 г. было обнаружено, что у интровертов больше прилив крови в лобных долях и переднем таламусе (они связаны с памятью, планированием и решением проблем), а у экстравертов больше прилив крови в височных долях и заднем таламусе (они связаны с толкованием сенсорного стимула.) В 2012 Ричард Букнер из университета Гарварда открыл, что у интровертов более толстое серое вещество в лобовой коре – в части мозга связанной с абстрактным мышлением и принятием решения. Сейчас известно, что стимул у экстраверта и интроверта идет в мозге разными путями. У экстравертов стимул идет через органы чувств, а у интровертов - по более длинному пути: через такие места в мозгу, где находятся память и решение проблем. Поэтому интровертам требуется больше времени, чтобы принять решение.

Длинный ацетилхолиновый путь у интровертов

Короткий дофаминовый путь у экстравертов



<http://www.mental-skills.ru/synopses/112735.html>

Служение и интроверты

Почему об этом важно знать? Как эту информацию можно применить в церкви? Во-первых, нельзя считать интровертов за второй сорт. Один студент пошутил, сказав, что «православная церковь - для интровертов, а протестантская церковь - для экстравертов». Протестантам нравятся те, кто быстро реагирует, быстро отвечает, активно участвует в жизни церкви. Считается, что те, кто более медлителен, менее общителен – духовно незрелые. Однако надо помнить, что Бог создал нас разными. И это неслучайно!

У каждого есть свои сильные стороны. У интровертов есть дары, которые они могут дать телу Христа: неторопливый темп жизни, обдуманность, духовная и интеллектуальная глубина и способность слушать. Хорошо, когда интроверты и экстраверты работают вместе, как разные части в Телу Христа.

В связи с этим давайте интровертам время подумать, не требуйте (и не ожидайте) от них немедленного ответа. Интроверты думают, а потом говорят; экстраверты могут и думать, и говорить одновременно, поэтому экстраверты доминируют в общении и в разборе Библии. Если интроверты не говорят, это не значит, что они не думают. Просто интровертам необходимо давать время подумать. Надо особо поинтересоваться у них, что они думают, чтобы высказывались не только экстраверты. Можно сказать: «Давайте послушаем других, тех, кто ещё не отвечал». Для разбора Библии есть и другой способ помочь интровертам - раздать вопросы, которые будут обсуждаться, заранее, чтобы у всех было время подумать.

Также не надо требовать, чтобы интроверты присутствовали на всех мероприятиях. Иногда в моей церкви по воскресеньям больше, чем одно собрание. Для меня, как интроверта, 4 часа в общении – это много. Также, если почти каждый вечер есть какое-нибудь мероприятие, у интровертов нет времени заряжаться. Один исследователь сказал, что интровертам необходимо перемежать общение и возможность побыть наедине с самим собой. Им нужно регулярно время, в которое они могут побыть наедине с собой.

Надо учитывать, что для интровертов и экстравертов нужны разные методы духовного развития, прославления и евангелизации. Интроверту лучше быть одному. Интроверт может долго сидеть один, изучать Библию и молиться. Он евангелизует обычно близких людей и постепенно представляет им Христа. Экстраверту необходимо быть в группе. Для экстравертов, чем больше людей, тем лучше. Ему нравится изучать Библию, молиться и прославлять Господа в группе. Он обычно более открыт благовествовать незнакомым людям. Несмотря на то что у каждой категории людей есть свои предпочтения, интровертам полезно быть в общении, а экстравертам - в размышлении.

	Интроверт	Экстраверт
Духовный рост	Один, где возможно размышлять	В группе, где возможно высказаться
Прославление	Один на один с Богом	В группе
Евангелизация	Близкие друзья	Любые люди

В заключение хочу сказать, что Церковь – это тело Христа и включает разных людей с разными темпераментами и дарами. Надо понимать друг друга и служить Господу вместе.

Библиография

- McHugh, Adam S (2009) Introverts in the Church: finding our place in an extroverted culture Downer's Grove, Illinois: InterVarsity Press
- «The Top 5 Things Introverts Dread About Church (And/Or Church Camp)» Inadequate images
<https://inadequateimages.wordpress.com/2012/04/27/the-top-5-things-introverts-dread-about-church-andor-church-camp/>
- Козлов Н.И. «Интроверт и экстраверт» Психологос: энциклопедия практической психологии
http://www.psychologos.ru/articles/view/introvert_i_ekstravert 15.09.15
- Маликова Ольга «Интроверты и экстраверты: истинные отличия — Часть 1» Mental Skills
<http://www.mental-skills.ru/synopses/112735.html>
- «По следам нейромедиаторов» http://www.e-reading.club/chapter.php/1015053/37/Leyni_-_Nepobedimyuy_introvert.html
- Прокофьева Татьяна Николаевна "Экстраверсия -интроверсия" (Из книги "Алгебра и геометрия человеческих взаимоотношений") Научно-исследовательский институт соционики им А. Аугустинавичюте Accessed at <http://www.socionics.ru/bazis-unga1/extraversiya-introversiya> on 20/08/15