

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Introwertyk i ekstrawertyk w siłach miłości. Jak sprawić, aby związek oparty na przeciwieństwach był udany?

Autor: Marti Olsen Laney, Michael Laney

Tłumaczenie: Anna Kucharczyk-Barycza

ISBN: 978-83-246-1143-0

Tytuł oryginału: [Introvert & Extrovert in Love:
Making It Work When Opposites Attract](#)

Format: A5, stron: 256



Psychologia niezgodności charakterów

- Co sprawia, że przeciwieństwa się przyciągają?
- Czy możesz obwiniać swój mózg?
- Jak zmienić irytację w fascynację?

Lubisz mieć kalendarz spotkań wypełniony po brzegi? Kawa ze znajomymi ze studiów, firmowa impreza, koncert z przyjaciółmi, basen, kino? Wolisz działać? śmiało okazujesz swoje uczucia? Lubisz poznawać nowych ludzi i cieszyć się chwilą. Masz naturę ekstrawertyczną.

Najlepiej czujesz się w domu i w swoim własnym towarzystwie? Masz kilku starych przyjaciół i nie odczuwasz potrzeby poznawania nowych ludzi. Dużo rozmyślasz o swoim życiu? Wobec obcych osób najczęściej zachowujesz rezerwę i milczenie? Klasyczny introwertyk.

Dwa całkowicie sprzeczne charaktery. Różne wartości, odmienne podejście do życia. A jednak zakochują się w sobie. Niestety, gdy opada już stan zauroczenia odkrywają nagle, że nie mają ze sobą nic wspólnego, nic sobie do powiedzenia. Prościej jest się rozstać, niż pójść na kompromis. Czy jednak nie warto walczyć o waszą miłość?

Książka powstała w oparciu o najnowsze badania naukowe oraz doświadczenia samych autorów. Pokazuje, jak różnice, które Was dzielą mogą stać się klejem scalającym związek. Naucz się czytać w myślach Twojej drugiej połowy – odgadując mowę ciała i emocje ukryte za słowami. Przekonaj się jak wiele możesz nauczyć się od swego partnera, gdy tylko zaakceptujesz fakt, że macie różne temperamenty.

Zbudujcie trwałe fundamenty waszego związku poprzez:

- Obalanie mitów – zmieńcie perspektywę i otwórzcie się na odmienność.
- Pokonanie bariery komunikacyjnej – sprawdźcie siłę porozumienia niewerbalnego.
- Stworzenie większej bliskości w sypialni – dbajcie o libido i uwodźcie wszystkimi zmysłami.
- Utrzymanie równowagi emocjonalnej – sprawdźcie jak zwalczać stres i pokonywać konflikty.
- Zbadanie swoich słabych stron – nauczcie się wspierać partnera na co dzień.



Spis treści

	Podziękowania	5
	Wstęp	
	„Sprawa pępka” a temperament	7
1	Przeciwieństwa się przyciągają	
	Czy jesteś ekstrawertykiem, czy introwertykiem?	17
2	Każdy mózg jest inny	
	Różnice w budowie mózgu	27
3	Układy par	
	Taneczne pas.....	61
4	Dwujęzyczność	
	Język ekstra- i introwertyka	85
5	Iść czy nie iść?	
	Oto jest pytanie	107

6	W sypialni	
	<i>Odkrywanie bliskości</i>	137
7	Odzyskiwanie równowagi i „ładowanie akumulatorów”	
	<i>Ładowanie baterii</i>	157
8	Zmiana jest solą życia	
	<i>Adaptacja do zmian</i>	183
9	Niezły gips!	
	<i>Konflikty</i>	207
10	Pełna mobilizacja	
	<i>Łączenie sił</i>	225
A	Bibliografia	247



5

Iść czy nie iść?

Oto jest pytanie

*„Wierzę, że każdy z nas jest człowiekiem...
Ale to dzięki różnicom między nami potrafimy oczarować,
zachwycać i przerażać siebie nawzajem”.*

— Agnes Newton Keith

Marti uwielbia, gdy Mike ucina sobie pogawędki na przyjęciach. Ma swoje zdanie na każdy poruszany temat. Podczas przyjęć Marti sama milczy niczym zaklęta, chociaż ze swoją przyjaciółką potrafi trajkotać godzinami. Mike nie rozumie, jak można do tego stopnia pogrążyć się w rozmowie. W takiej sytuacji zniecierpliwiłby się, zastanawiając się, co mógłby lub powinien zrobić.

Mity

Introwertycy i ekstrawertycy na te same wydarzenia społeczne reagują zupełnie inaczej. Niestety, w naszej kulturze jako ideał promuje się ekstrawersję. Większość z nas żywi błędne przekonanie o introwertykach, ale zarówno introwertycy, jak i ekstrawertycy

zwykle przyznają, że introwersja to nic innego jak niezbyt udana *wersja* ekstrawersji. Większość z nas nie zdaje sobie sprawy, ile cennych cech posiadają introwertycy. „Jak mogę się bardziej otworzyć?” — oto pytanie, które Marti często słyszy w programach telewizyjnych i radiowych. Zarówno introwertycy, jak i ekstrawertycy uważają, że introwertycy powinni być bardziej otwarci, lubić huczne przyjęcia i nie powinni chciał tak wiele czasu spędzać w domu! Lista społecznych zaleceń dla introwertyków nie ma końca. Jeśli para, w której jeden z partnerów ma osobowość introwertyczną, porwie się z motyką na słońce, starając się pogodzić preferencje w zakresie ekstremalnie różnych kontaktów społecznych intro- i ekstrawertyków, a także rozwiązać mity z tym związane, będzie to dla niej nie lada wyzwanie.

Potrzeby społeczne

Spróbujmy rozprawić się z kilkoma mitami i błędnymi przekonaniami w zakresie potrzeb społecznych intro- i ekstrawertyków. To prawda, że różnice pomiędzy temperamentem introwertyka i ekstrawertyka przekładają się na ich preferencje i umiejętności społeczne, ale sprawa ta jest nieco bardziej skomplikowana i nie ogranicza się wyłącznie do różnic w upodobaniach. Osobowość ma zasadniczy wpływ na to, jak funkcjonuje mózg i organizm człowieka. Tak jak pisaliśmy w rozdziale 2., osobowość ma ogromny wpływ na życie danej jednostki, a sfera kontaktów społecznych jest tylko jednym z jego obszarów. Upodobania społeczne mają wpływ na wybory i decyzje podejmowane przez pary w kwestii podróży, urlopów, spotkań rodzinnych, obowiązków zawodowych, przyjaźni czy sposobu spędzania wolnego czasu. Dotykają one również ważnej, choć czasami lekceważonej sfery społecznej, innymi słowy, związku między dwojgiem ludzi. Wiele par utrzymuje kontakty towarzyskie wyłącznie z rodziną, przyjaciółmi i dziećmi, natomiast zapomina

o tym, żeby raz na jakiś czas wybrać się z żoną, mężem czy partnerem na randkę w sobotę wieczorem.

Dlaczego jest to takie ważne? Randki pozwalają utrzymać więź między dwojgiem ludzi na odpowiednim poziomie i stanowią antidotum na stres czy problemy małżeńskie. Niełatwo jest utrzymać zdrowe relacje ze współmałżonkiem, ponieważ życie towarzyskie ekstrawertyków i introwertyków zostało zupełnie inaczej „zaprojektowane”. Zarówno ekstrawertycy, jak i introwertycy czerpią przyjemność i satysfakcję z tego, co osiągnęli w dziedzinie życia społecznego, ale nie mają wiele zrozumienia, jeśli chodzi o odmienne preferencje ich partnera. Często spotykamy się z takimi uwagami na temat preferencji partnera w tym zakresie: „Martwię się o Teda, ponieważ uwielbia spędzać całe popołudnia w warsztacie” albo: „Moja żona nie umie usiedzieć spokojnie w jednym miejscu! Ciągłe jest w biegu!”. Są to typowe uwagi, które ilustrują różnice w potrzebach społecznych ekstrawertyków i introwertyków.

POLUBIĆ LUDZI

Jak już wspominaliśmy, istnieje wiele błędnych założeń co do preferencji ekstra- i introwertyków w dziedzinie kontaktów społecznych. W tej części omówimy kilka najbardziej powszechnych. Uważa się, że introwertycy nie przepadają za innymi ludźmi. Jednak to, czy mamy cechy introwertyka, czy ekstrawertyka, nie ma wpływu na to, czy lubimy innych i do jakiego stopnia. Fakt, iż ekstrawertycy lubią, gdy coś się dzieje, niekoniecznie oznacza, że lubią ludzi — lubią natomiast bodźce, jakie do nich docierają. Introwertycy lubią kontakty z ludźmi, ale zwykle w małych dawkach, gdyż są dla nich bardzo wyczerpujące.

Inne błędne przekonanie głosi, iż introwertycy nie lubią rozmawiać. Osobowość jednak nie ma wpływu na nasze upodobania w tej dziedzinie. Introwertycy mogą w odpowiednich okolicznościach prowadzić bardzo długie rozmowy, a niektórzy ekstrawertycy

bywają mniej gadatliwi niż inni. Wbrew obiegujowej opinii nie wszyscy introwertycy to pustelnicy i odludki, tak jak nie wszyscy ekstrawertycy zawsze muszą znajdować się w centrum uwagi. Jednak częstokroć błędne przekonania biorą się stąd, iż na podstawie indywidualnych preferencji znanych nam osób przypisujemy „łatkę”

Tim i Jane

Czasami na początku związku partnerzy są bardziej elastyczni i zgodni, wówczas różnice w osobowościach nie są tak widoczne, ale to nie znaczy, że nie ujawnią się na dalszym etapie znajomości. Bywa, że ich preferencje dotyczące kontaktów towarzyskich są całkowicie skrajne. Rozmawialiśmy z Timem i Jane, którzy ostatnio obchodzili złote gody. Śmiali się z tego, iż oboje byli zaskoczeni tym, że ich małżeństwo przetrwało tak długo. Jane powiedziała, że tuż po ślubie zorientowała się, gdy tylko wyprawili pierwsze przyjęcie świąteczne, że w tej dziedzinie życia kompletnie się różnią. Przyjęcie trwało już od dobrych 30 minut, gdy Jane rozejrzała się i pomyślała sobie: „Wygląda na to, że wszyscy dobrze się bawią, ale gdzie jest Tim?”. Uzmystowiła sobie, że nie widziała go od dłuższego czasu. Sprawdziła w pokojach — ani śladu! W końcu zajrzała do sypialni: Tim siedział sobie wygodnie i czytał najnowszy numer magazynu dla modelarzy kolejowych. Gdy Jane zapytała go, czy źle się czuje, a on odpowiedział: „Wszystko dobrze, ale musiałem zrobić sobie przerwę”, Janie nie bardzo zrozumiała, o co mu chodziło. Zastanawiała się nad tym, bo przecież przyjęcie dopiero się rozkręcało.

Po latach Tim nadal, gdy tylko mógł, wymigiwał się z uczestnictwa w przyjęciach. Nawet podczas fety zorganizowanej z okazji 50. rocznicy ślubu na chwilę zniknął. Jane nakryła go podczas drzemki w łóżku, już po półtoorej godziny od rozpoczęcia obchodów rocznicy ślubu. Uśmiechnęła się sama do siebie, ponieważ i tak na raucie wytrwał dłużej, niż się spodziewała. Zgodził się wstać i razem z Jane pożegnać gości. Oboje po latach doszli do konsensusu w kwestii różnic, jakie ich dzieliły, a nawet potrafili się śmiać z zachowania Tima podczas większych spotkań towarzyskich.

wszystkim parom intro- i ekstrawertyków. Często ekstrawertycy narzekają na partnerów o odmienniej osobowości: „Nie chce odwiedzać innych par ani nikogo zapraszać” i odwrotnie: „Zawsze chce wszystko robić grupowo! Czuję się niekochana!”.

Należy pamiętać o odmiennych mocnych stronach partnera, stylu komunikacji i preferencjach co do miejsca spotkań towarzyskich. Zrozumienie i docenienie drugiej strony działa na związek życiodajnie. Ogólnie rzecz biorąc, introwertycy potrzebują więcej czasu na to, by kogoś poznać, ograniczają kontakty towarzyskie, cenią sobie prywatność, lubią rozmawiać z ludźmi, z którymi łączą ich zainteresowania, i czerpią przyjemność z zajęć w małych grupach. Ekstrawertycy łatwiej nawiązują i pogłębiają kontakty, lubią powiększać grono znajomych, poznawać ludzi, przepadają za przyjaciółmi, zgiełkiem i wrzawą.

Umiejętności związane z prowadzeniem życia towarzyskiego

Aby przetrwać długie lata, w trakcie których jesteśmy zmuszeni do podejmowania wielu decyzji dotyczących życia towarzyskiego w oparciu o nasze upodobania, musimy okazywać sobie wzajemny szacunek, respektować różnice, pójść na kompromis i prowadzić współpracę. Musimy poznać temperament naszego partnera, a także dowiedzieć się, jak jego upodobania wpłyną na wspólne życie towarzyskie. Szanujcie swoje preferencje, ale nauczcie się osiągać kompromis, jeśli stwierdzicie, że zbyt często postępujecie tak, jak jest Wam najwygodniej. Otrzymaliśmy mnóstwo e-maili od par, które piszą, że gdy tylko nauczyły się rozpoznawać i szanować preferencje drugiej strony, nieporozumienia między nimi się skończyły. To, co niegdyś postrzegane było jako cechy negatywne, nabrało nowego wymiaru i teraz odbierane jest jako wrodzony dar. Koniec z obwinianiem i zawstydzaniem partnera! Wraz z pojawieniem się

wzajemnego zrozumienia u partnerów, mają oni możliwość połączyć swe umiejętności na drodze kompromisu i współpracy, umacniając w ten sposób związek.

Jeśli docenimy możliwości partnera, przyczynimy się do tego, iż powstanie między nami partnerstwo, wzrośnie poziom satysfakcji małżeńskiej, a także poczucie pewności u obu stron. Poczucie pewności oznacza wiarę w swoje umiejętności towarzyskie, znajomość własnych potrzeb w tym zakresie i realistyczne oczekiwania. Innymi słowy, Marti nie chadza na przyjęcia, gdzie dzieją się najdziwsze rzeczy (no cóż, za Mike'a nie możemy poręczyć), ale wiemy też, że w najbliższej przyszłości Mike z własnej, nieprzymuszonej woli nie zamieszka na bezludnej wyspie. Jeśli zaakceptujemy odmienność gustów drugiej osoby, z pewnością powiększymy grono znajomych i rozwiniemy skrzydła w dziedzinie życia towarzyskiego. Z pewnością także wzbogacimy się wewnętrznie.

UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE INTROWERTYKÓW I EKSTRAWERTYKÓW

Poniżej przedstawiamy listę podstawowych umiejętności społecznych introwertyków i ekstrawertyków. Jeśli nie zawiera ona umiejętności, którą uważasz za cenną u siebie, dodaj ją do listy.

Introwertycy:

- są dobrymi słuchaczami, nie przerywają innym wypowiedzi w pół zdania,
- zapamiętują to, co mówią inni,
- potrafią dogłębnie dyskutować na dany temat,
- mają interesujące spostrzeżenia i pomysły, którymi się dzielą,
- nie „przytłaczają” rozmówców,

- mają zdolności retoryczne,
- zwykle najlepiej czują się w związkach długoterminowych.

Ekstrawertycy:

- otwarcie wyrażają myśli i uczucia,
- uwielbiają rozmawiać i bawić się,
- potrafią się „znaleźć” w każdej sytuacji.
- lubią mieć duże grono znajomych,
- reakcja innych sprawia im przyjemność,
- wciągają innych w wir życia towarzyskiego.

UDZIELANIE SIĘ TOWARZYSKO

Należy udzielać się towarzysko tak, aby życie towarzyskie było dopasowane do naszego temperamentu. Przede wszystkim trzeba poznać swój poziom i rezerwy energii. Następnie trzeba sprawdzić stan naszego „wewnętrznego barometru życia osobistego”. Co podpowiada nam instynkt, jakie myśli nas nachodzą, gdy dokonujemy wyborów towarzyskich? Co podpowiada nam intuicja, a co rozsądek? Na końcu sprawdzamy wskazania „zewnątrznego wskaźnika życia towarzyskiego”. Naradzając się z partnerem, możemy przedyskutować wybór, zdecydować o priorytetach i w końcu znaleźć sposoby na kompromis i współpracę. W ten sposób uczymy się także, że trzeba zatrzymać się w miejscu i sprawdzić, czy nasze życie nie jest zbyt monotonne, czy nie izolujemy się nadmiernie od innych lub też, czy przypadkiem nie kręci się ono wyłącznie wokół szalonych imprez.

Nie należy też zapominać o tym, że choć niektórych obowiązków towarzyskich nie powinno się ignorować, to jednak w dużej mierze są one konsekwencją naszych własnych wyborów. Życie towarzyskie powinno być przyjemną rzeczą, a nie przykrym obowiązkiem, który trzeba wykonać. Należy też pamiętać o tym, że silną

wieź w związku można utrzymać poprzez zabawę, randki i dzielenie się uczuciem z partnerem. Tak więc pamiętaj o swoim partnerze i o tym, że dobry związek wymaga troski i pielęgnacji.

POWSTAWANIE WIĘZI UCZUCIOWYCH

Nieprzypadkowo jedna z warstw mózgu zwana jest mózgiem emocjonalnym. Została wykształcona specjalnie po to, by można było nawiązywać kontakty i utrzymywać związki międzyludzkie, dlatego też zwiększa szanse na przetrwanie. Wszystkie ssaki nawiązują więzi w podobny sposób: poprzez zapach, uczucie, podniecenie, przyjemne doznania i czas spędzany razem.

Proces powstawania więzi u ssaków może być zobrazowany na przykładzie zachowań dwóch kociąt, które u nas zamieszkały. Najpierw do domu przybyła pani Kizia, kotka rasy Ragdoll. Wychowała się w bardzo kiepskiej hodowli kotów nie prowadzącej socjalizacji zwierząt (teoretycy zajmujący się zagadnieniami związanymi z przywiązaniem stwierdziliby, że było to środowisko, które pozostawiło traumatyczne zmiany w psychice). Kotka nie miała kontaktu z innymi kotami ani ludźmi. Ale gdy przywieźliśmy ją do domu, szybko zaprzyjaźniła się z Mikiem. Ponieważ sporo podróżujemy, a rasa ta źle znosi rozstania, pani weterynarz poleciła nam dokupienie drugiego kotka, aby dotrzymywał Kici towarzystwa podczas naszej nieobecności. Tak więc parę miesięcy później w naszym domu zamieszkała Mizia, która z kolei swoje dzieciństwo spędziła w dobrej hodowli, w otoczeniu mnóstwa kotów, gdzie była obdarzana miłością i opieką. Niestety, udzielając nam rady, pani weterynarz nie skonsultowała się z Kizią, która nie była zachwycona z powodu powiększenia się rodziny. Wręcz przeciwnie: atakowała nową kotkę. Mizia była zaskoczona i nie umiała się bronić.

Martwiliśmy się, jak ułożyć się stosunki między zwierzakami, i nie wiedzieliśmy, co robić. W końcu zadzwoniliśmy do specjalisty ds. kocich zachowań (behawiorysty). Pani poradziła nam

odseparowanie kotek na kilka dni, trzymanie ich w oddzielnych pokojach, połączonych drzwiami, w których znajdowała się klapka dla kotów. Zasugerowała też, aby skropić Mike'a i kotki perfumami. Doradziła, by Mike (obiekt miłości Kizi) wybrał sobie jakąś zabawkę pluszową i bawił się nią z kotkami co kilka godzin. Mike miał być w jednym pokoju z jedną z kotek, bawiąc się z drugą i przeciągając zabawkę pod klapką w drzwiach. Następnie miał przejść do drugiego pokoju i robić dokładnie to samo z drugą kotką. Obydwie wprost rzucały się na zabawkę. Widziały też wzajemnie swoje łapy. W końcu po jakimś czasie zaczęły kojarzyć zapach drugiej kotki z zabawą. Gdy już trochę przywykły do siebie, Mike karmił je wyszukаныmi kocimi smakołykami z miseczek ustawionych obok siebie. Po dwóch dniach nastąpił przełom i ogromna poprawa. Teraz iskają się wzajemnie (co oznacza więź), razem polują na myszkę-zabawkę i śpią przytulone do siebie (możecie obejrzeć ich zdjęcia na naszej stronie internetowej www.hiddengifts.net). Jeśli wraz z partnerem zaczniecie budować więź od podawania sobie łapy przez „klapkę” w drzwiach, a to doprowadzi do rozkwitu uczucia, to nie ma w tym nic złego!

Ocena poziomu energii

Pewni siebie ekstrawertycy ładują akumulatory, udzielając się towarzysko, a jeśli zbyt długo przebywają w domu i odpoczywają, czują się „wypompowani”. Z kolei pewni siebie introwertycy ładują akumulatory, siedząc w domu i nie robiąc nic. Ich baterie rozładowują się, jeśli prowadzą życie towarzyskie, które zwykle ich przerasta. Taka potrzeba „ładowania akumulatorów” wynikająca ze skrajnie różnych potrzeb może stanowić wyzwanie dla wielu par. W takim wypadku należy dokonać pewnych modyfikacji.

RÓŻNE POTRZEBY ENERGETYCZNE

Ważne jest, aby mieć podstawowe informacje o poziomach energii (więcej na ten temat w rozdziale 7.). Energii nie da się wytworzyć ani zniszczyć. Można ją wyłącznie przekształcać. Jeśli introwertycy wydatkują energię podczas kontaktów ze światem zewnętrznym, ulega ona defragmentacji. Taki rodzaj energii nie nadaje się do wykorzystania. Musi zostać przetworzona. Introwertycy przetwarzają energię, która uległa defragmentacji podczas relaksu i odpoczynku, a ekstrawertycy wykorzystują ponownie przetworzoną energię podczas działania, interakcji i stymulacji. Ich energia ulega defragmentacji, gdy są sami lub przebywają w otoczeniu uboższym w bodźce. Potrzebują działania, aby przekształcić zdefragmentowaną energię w nowe „paliwo”.

Należy zwracać uwagę na sygnały, jakie wysyła nam organizm, a także na poziom energii, sprawdzając go regularnie. Introwertykom może przyjść to łatwiej, ponieważ są przyzwyczajeni do „wysłuchiwania” się w sobie. Reakcje organizmu przykuwają ich uwagę, na przykład nie są w stanie się skoncentrować, gdy są zmęczeni. Ekstrawertycy generalnie czują się dobrze i są „nastawieni” na zewnątrz, i pewnie nawet do głowy im nie przyjdzie, aby sprawdzić swój poziom energii. Nie są przyzwyczajeni do obserwacji organizmu, ponieważ nie reaguje on w sposób dramatyczny.

Gdy introwertykom „siada” bateria wewnętrzna:

- są ospali, brak im energii,
- myślą się, nie mogą się skoncentrować ani myśleć,
- mają problemy z wysłowieniem się,
- nie mają siły wstać z łóżka,
- czują napięcie, strach, ból głowy, wyczerpanie,
- czują się „zamknięci”, zdemotywowani,

- czują się zmęczeni, poirytowani, niepewni, mają zawroty głowy lub ból żołądka.

Gdy ekstrawertykom „siada” bateria:

- są nerwowi, niespokojni, mają problemy z koncentracją,
- czują przygnębienie, depresję, obrzydzenie,
- łatwo popadają we frustrację lub się denerwują,
- częściej chorują, przejadają się i mają trudności z zasypianiem,
- nudzą się, czują napięcie i niepokój,
- czują, że koniecznie muszą coś zrobić,

Twój wewnętrzny barometr towarzyski

Po tym, jak ocenisz poziom naładowania „akumulatorów”, zanim wyjdiesz z domu, możesz sprawdzić, co się dzieje z Twoim wewnętrznym barometrem towarzyskim. Zadaj sobie następujące pytania: „Czy w danym dniu muszę być obecny na kilku spotkaniach towarzyskich?”, „Czy brałem ostatnio udział w wielu wydarzeniach tego typu?”, „Czy w najbliższej przyszłości będę brać udział w takich imprezach?”, „Jaki mam do nich stosunek?”, „Czy mam ochotę iść na każde z nich?”.

Marti godzinami pomaga swoim introwertycznym klientom ocenić, czy mają wziąć udział w jakimś wydarzeniu towarzyskim. Decyzje tego rodzaju bywają trudne. Większość ludzi, nawet ekstrawertycy, ma trudności z dokonywaniem wyborów, zwłaszcza jeśli nie zdradza partnerowi swoich prawdziwych uczuć. Poniższe wskazówki będą pomocne w tym trudnym procesie, należy jednak pamiętać, że nie ma dobrych czy złych odpowiedzi. Życie towarzyskie nie podlega jednoznacznej ocenie.

UDZIAŁ BIORĄ...

Podczas wsłuchiwania się w siebie należy usiąść i zgasić reflektory na swej „wewnętrznej scenie”. Staraj się nie myśleć o niczym. Wyobraź sobie tę scenę i posłuchaj, co mówią bohaterowie, którzy na niej się znajdują. Każdy bohater sztuki, która rozgrywa się w Tobie, ma swój własny punkt widzenia. Sprawdź, czy jesteś w stanie usłyszeć, jak każdy z nich wygłasza swoją rolę, a także indywidualne opinie i preferencje. „Chciałbym pójść do Freda i Carrie. U nich jest zawsze wesoło, ale mamy imprezę w domu w sobotę, a to dwa grzyby w barszcz!”, „Nie chciałbym rezygnować z wyprawy na ryby”, „Jazda samochodem i powrót od Carrie i Freda będą męczące, ale za nic nie chciałbym przegapić wyprawy na ryby w ten weekend!”, „Jedźcie na ryby? Super, czy mogę się przyłączyć?”.

Mało który wybór w życiu jest prosty, z pewnością doskonale o tym wiecie. W procesie podejmowania decyzji życie utrudniają nam dwie przeciwstawne części nas samych, które objawiają się właśnie wtedy. Czasami zdajemy sobie sprawę z tego, że istnieją, ale bywa i tak, że mają „wyłączone mikrofony” i nie dochodzą do głosu.

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

Historyjka o Jan i Jeffie pokazuje, jak powstają konflikty na tle życia towarzyskiego. Wszyscy czujemy się czasami rozdarci, gdy jesteśmy zmuszeni dokonać wyboru imprezy, w której mamy uczestniczyć. Jeśli oczywiście w ogóle mamy ochotę iść, w razie rozterki większość z nas podświadomie unika podjęcia decyzji. Ludzie nie chcą tracić czegoś, co może być przyjemnym doświadczeniem. Poza tym nie lubimy się czuć wyłączeni i nie chcemy sprawić przykrości nikomu, kto jest dla nas ważny. Jednak jeśli nie koncentrujemy się na sprzecznych uczuciach, które nami targają, możemy zaobserwować pewne interesujące zjawisko, jakie ma miejsce w takiej

Jan i Jeff

Jan i Jeff zostali zaproszeni na otwarcie bardzo dużej wystawy dotyczącej wyprawy Lewisa i Clarke'a. Niestety, otwarcie przypadało tego samego dnia, co przyjęcie świąteczne w firmie Jeffa. Jan, która jest introwertykiem, przemyślała całą sprawę i doszła do wniosku, że ma ochotę pójść na wystawę, ale dręczyło ją poczucie winy z tego powodu. W odróżnieniu od Jeffa nie czuła się w obowiązku chodzić na przyjęcia firmowe. Z kolei Jeff, który był ekstrawertykiem, nie czuł się uszczęśliwiony wyborem żony. Doskonale wiedział o tym, że Jan nie cierpiała dużych przyjęć, ale uważał, że nie zdaje sobie sprawy z presji, jaka jest na niego wywierana, aby na przyjęcia firmowe chodzić ze współmałżonkami. Sądził, że powinni iść na przyjęcie we dwoje. Poza tym szkoda mu było stracić możliwość zabawy z kumplami z pracy. Czuł się jak w potrzasku. Bał się. Chciał pójść na wystawę, gdyż była to jedyna w swoim rodzaju okazja, by uczestniczyć w tak wyjątkowym przedsięwzięciu, ale sądził, że nieobecność na przyjęciu firmowym może zaszkodzić jego karierze zawodowej. Unikał konfrontacji swoich sprzecznych uczuć, więc w efekcie wyładował swoje zdenerwowanie na Jan. Winił ją za to, że tak się czuje, a to, że nie chciała pójść na przyjęcie, wziął sobie mocno do serca. Z kolei Jan czuła się źle, ponieważ została zaatakowana za to, że szczerze wyraziła swoje uczucia, gdy Jeff zapytał ją, co chce robić. Jeff z kolei uważał, że Jan go nie wspiera. Jan była przekonana, że Jeff nie brał jej uczuć pod uwagę. Czy ta historyjka nie brzmi znajomo?

sytuacji: otóż zaczyna nam się wydawać, że nasi partnerzy biorą udział w dyskusji, która odbywa się wyłącznie w naszych myślach. Zrzucamy całą winę na naszą „drugą połowę”. Wydaje nam się, że to nasi partnerzy uniemożliwiają nam robienie czegoś, na co mamy ochotę. Walczymy z naszymi bliskimi, zamiast załatwić sprawę samemu ze sobą.

Ekstrawertycy w o wiele większym stopniu niż introwertycy mają tendencję do projektowania swoich mieszanych uczuć na innych. Jeśli introwertycy przeżywają konflikt wewnętrzny, zwykle

winią o to siebie. Introwertycy mogą mieć poczucie winy z powodu braku chęci wyjścia, bycia na to zbyt zmęczonym czy też z powodu rozterki: „iść czy nie iść?”. Aby wsłuchać się w to, co nam w duszy gra, trzeba zdobyć się na spory wydatek energii i poświęcić sobie trochę uwagi.

Samoświadomość pomaga nam w większym stopniu rozeznąć się w tym, co czujemy. Jeśli damy uczuciom, które nami targają, rację bytu, w przyszłości czeka nas mniej rozterek i będziemy w stanie rozwiązywać nasze problemy. Oczywiście, jeśli nie poradzimy sobie ze sprzecznymi uczuciami, konflikty będą się powtarzać, tak jak w filmie *Dzień świstaka*, gdzie bohater grany przez Billa Murraya codziennie przeżywa ten sam dzień. Gdyby Jeff posłuchał swojego głosu wewnętrznego, zdałby sobie sprawę z tego, że czuje się rozdarty, gdyż chciałby uczestniczyć w obydwu imprezach. Po zdaniu sobie z tego sprawy, byłby w stanie porozmawiać o swoich mieszanych uczuciach z Jane.

Aby znaleźć rozwiązanie problemu, potrzebny jest Wasz wspólny wysiłek. Należy zaakceptować swój wewnętrzny konflikt poprzez pogodzenie się z dyskomfortem i poczuciem zagubienia, jakie odczuwamy. Znajomość własnych myśli i uczuć to właściwa droga ku temu, aby znaleźć rozwiązania bez wywoływania bezproduktywnych kłótni.

Hierarchia w życiu towarzyskim

Poniżej przedstawiamy listę pytań i wniosków do rozważenia, które wraz z partnerem możecie przeanalizować pod kątem opracowania własnej hierarchii na potrzeby wspólnego życia towarzyskiego. Wybierzcie te, które mają zastosowanie w Waszym przypadku, poproście współmałżonka o to samo, ustalcie razem, kiedy przedyskutujecie priorytety. Omówcie Wasze przemyślenia. Jakich odpowiedzi udzielił Wasz partner? Udzielone odpowiedzi pozwolą na wyjaśnienie sprzecznych uczuć i myśli, które przychodzą Wam

do głowy podczas dokonywania wyboru. Pamiętajcie, że każde z Was ma prawo do odmiennej opinii. W tej materii nie ma dobrych czy złych decyzji, jest to wyłącznie sztuka dokonywania wyborów.

- Czy w ostatnim czasie Twoje życie towarzyskie można opisać jako skromne czy bogate?
- Czy masz ochotę wziąć udział w zbliżającej się uroczystości?
- Czy będą na niej obecni ludzie, których lubisz?
- Czy lubisz taki rodzaj spędzania czasu w towarzystwie?
- Czy konieczna jest obecność Was obojga?
- Czy naprawdę chcesz tam iść?
- Czy dobrze się bawisz na tego typu spotkaniach?
- Czy ostatnio ktoś Cię odwiedzał?
- Czy obecność jest wymagana dla celów zawodowych?
- Czy ktoś poczułby się urażony z powodu Twojej nieobecności?
- Czy jest to spotkanie, podczas którego Twój współmałżonek dobrze by się bawił?
- Jak byś się czuł, gdybyś nie poszedł?
- Czy boisz się iść?
- Co najgorszego może się wydarzyć, jeśli nie pójdziesz (lub jeśli pójdziesz)?

KOMPROMIS I WSPÓŁPRACA

W ramach wypracowywania kompromisu należy omówić wzajemne preferencje, starając się o rzetelną wymianę myśli i poglądów. Być może każde z Was będzie zmuszone coś poświęcić? Współpraca oznacza, że każde z partnerów czuje, że razem starają się wypracować sytuację korzystną dla obu stron. Musicie tak współpracować, aby do tego doprowadzić.

Czasem warto starać się znaleźć trzecią opcję. Istnieje wiele możliwości. Jeśli nie możecie się zdecydować, na które spotkanie pójść, a oba odbywają się w tym samym czasie, być może udałoby się Wam być na obydwóch, ale nieco krócej na każdym? A może pojedziecie wcześniej? Lub później? Może mimo wielkiej chęci uczestnictwa lepiej będzie sobie „odpuścić”? A może w tym tygodniu możecie iść tam, dokąd chce iść Wasz partner, a w przyszłym tam, dokąd Wy macie ochotę iść? Teraz każde z Was wybierze, gdzie chce iść. Czy Twój partner w ogóle chce dokądś iść? A może pójdziesz sam? Może pojedziecie dwoma samochodami? Albo druga osoba pojedzie ze znajomymi? Oto cała lista możliwych rozwiązań kompromisowych. Podejmijcie decyzję, dążąc do współpracy. Negocjujcie, ile czasu spędzicie w danym miejscu. Jeśli obydwójce zwykle robicie to, na co macie ochotę, postarajcie się tym razem zrobić to, o co prosi Was partner.

Proces dokonywania wyboru można nieco urozmaicić, przez co możliwy będzie większy do niego dystans. Spróbujcie zrobić to w następując sposób:

- na małych paskach papieru lub na karteczkach samoprzylepnych wypiszcie możliwości, przypnijcie lub przyklejcie je do tablicy do gry w strzałki i zagrajcie partyjkę, a potem idźcie na to spotkanie, które zebrało największą liczbę trafień,
- włóżcie zaproszenia do kapelusza i wylosujcie jedno lub dwa,
- rzućcie monetą: orzeł — idziemy, reszka — zostajemy w domu.

Być może także uda się Wam trochę „wyluzować” w stosunku do zobowiązań towarzyskich — to naprawdę nie jest kwestia życia lub śmierci.

PLANOWANIE PRZYJĘĆ

Przygotowania do wydania przyjęcia lub pójścia na przyjęcie to okazja do konfliktu lub zacieśnienia więzi, w zależności od możliwości porozumienia, kompromisu i współpracy między partnerami. Przygotowując się do przyjęcia lub innego wydarzenia życia towarzyskiego, trzeba się wspierać i pomagać sobie nawzajem. Oczywiście, dzięki temu przygotowania są przyjemniejsze.

Przed przyjęciem

Podczas przygotowań do przyjęcia introwertycy mogą do woli czerpać ze swoich zasobów wewnętrznych, a ekstrawertycy mogą wykoryzować swoją otwartość po to, aby zachęcać i wspierać partnera w działaniu.

Introwertycy: Najpierw powinni wyobrazić sobie przyjęcie i starać się myśleć o tym, iż będą dobrze się bawić i rozmawiać z innymi gośćmi. Towarzyska wymiana uprzejmości to ważny element składowy większości przyjęć, ponieważ w ten sposób można poznać innych gości, choć nie wszyscy przepadają za rozmowami o pogodzie. Wiedząc, iż czeka Cię to niełatwe zadanie, możesz przygotować się mentalnie na pójście na przyjęcie, ćwicząc tę umiejętność. Poproś partnera, aby wybrał trzy wiadomości, które można przeczytać w gazecie lub na stronach internetowych, na przykład: „Znowu mamy skandal polityczny?”, „I znowu szykuje się zmiana pogody...”, „Widziałam ostatnio nowy film Spielberga”. Poćwiczcie razem wymianę zdań na powyższe tematy. Możecie też zastanowić się, jaką restaurację polecić swojemu przyszłemu rozmówcy, co Was ostatnio zainteresowało albo gdzie spędziliście lub planujecie spędzić tegoroczny urlop. Wcale nie trzeba być urodzonym mówcą, aby chwilę porozmawiać z innymi gośćmi. Należy okazywać innym zainteresowanie podczas ich wypowiedzi i słuchać, potakiwać, uśmiechać

się czy śmiać się w głos w reakcji na to, co mówią. Ekstrawertycy z przyjemnością odbierają takie sygnały od swoich słuchaczy. Jeśli jest to wskazane, można na chwilę przysiąść z boku i obserwować zachowanie innych gości.

Introwertycy nie zawsze są w stanie zorientować się, czy są lubiani i przez kogo. Zdarza im się zapominać o przyjemnych doświadczeniach. Postaraj się przypomnieć sobie, kto ze znajomych będzie na imprezie i czy ostatnio dobrze się bawiłeś w podobnych okolicznościach.

W dniu przyjęcia

Ekstrawertycy: Powinni przypominać introwertykom o potrzebie odpoczynku przed przyjęciem i o rozpoczęciu przygotowań z wyprzedzeniem. Nie należy poganiać ani popędzać introwertyków, w ten sposób przyczyniając się do powstania większego stresu. Ustalcie termin, godziny wyjścia i powrotu (zawsze należy negocjować czas wyjścia i powrotu). Jeśli przyjęcie rozpoczyna się o godz. 20.00, Marti najchętniej przyszłaby na nie o godz. 20.30 i wyszła o 21.00. Z kolei Mike lubi przychodzić wcześniej, a potem zostawać jak najdłużej i pomagać w sprzątaniu. Wskazane jest ustalenie jakiegoś kompromisu w kwestii, jak długo potrwa Wasz pobyt na przyjęciu, ale nie należy sztywno trzymać się ustaleń, jeśli okaże się, że wszyscy się dobrze bawią. Przed imprezą można skomplementować wygląd partnera. Po przybyciu na miejsce nie należy oczekiwać do swojej drugiej połowy, że momentalnie i bez zastanowienia ruszy w środek tłumu. Należy pozwolić partnerowi powoli oswajać się z nową sytuacją, aby nie poczuł się przytłoczony zbyt dużą ilością bodźców. Może pobyć sam lub sama przez jakiś czas. Należy poszukać sobie jakiejś grupy na przyjęciu, a gdy partner do niej dołączy,

przedstawić go. Należy wspomnieć o wszystkim, co łączy go z grupą, lub znaleźć jakiś wspólny temat, żeby mógł zabrać głos. Można pomachać lub mrugnąć do niego, jeśli chwilowo znajduje się na uboczu.

Introwertycy: Powinni zdrzemnąć się i zjeść posiłek bogaty w białko jeszcze przed pójściem na przyjęcie. Nie powinni się spieszyć. Jeśli dzieci zostają w domu, siostra czy opiekunka powinna przybyć pół godziny przed wyjściem. Dobrze jest skomplementować wygląd partnera. Po przybyciu na miejsce można wziąć kilka głębokich oddechów. Nie ma w tym nic nadzwyczajnego, jeśli odczuwa się lekki niepokój. Zawsze można wyjść, jeśli na przyjęciu nie jest miło, ale może akurat tym razem będzie sympatycznie? Po przybyciu na miejsce trzeba się przywitać i wręczyć prezent gospodyni, rozejrzeć się, jeśli są ku temu warunki lub też popatrzeć na zdjęcia członków rodziny wyeksponowane w hallu. Potem można z uśmiechem dołączyć do tych gości, którzy sprawiają przyjemne wrażenie, i nawiązać z nimi kontakt wzrokowy. Dobrym sposobem na zagajenie rozmowy może być pytanie: „Skąd znają państwo gospodarzy?”, „Jakie są składniki tej sałatki?”, „Jak się państwu podoba to dzieło sztuki?” itd. Należy zadawać pytania dotyczące przedmiotu rozmowy.

Grupki, jakie formują się na przyjęciach, rozpadają się co dziesięć – piętnaście minut, w związku z tym nie należy brać tego do siebie, jeśli rozmówcy nagle ulegną rozproszeniu. Gdy tak się zdarzy, można znaleźć sobie miejsce siedzące na uboczu i zrobić sobie przerwę — wkrótce na pewno pogrążysz się w poważnej rozmowie z jakimś innym introwertykiem, który stroni od powstających i rozpadających się co chwila grupiek. Po jakimś czasie można znowu dołączyć do grupy, w której znajduje się „nasz” ekstrawertyk. Należy

przytakiwać, śmiać się, mówić „yhm”, „tak, tak”, „aha” i uśmiechać się leciutko (pełen uśmiech z pokazaniem zębów może być odebrany jako wyraz agresji).

Po przyjęciu

Introwertycy i ekstrawertycy: Dzień czy dwa po przyjęciu należy porozmawiać ze swoim partnerem o tym, co Wam się podobało podczas przyjęcia, a co nie. Doświadczenia te można przechowywać w pamięci, być może będą przydatne na przyszłość. W ten sposób można do pewnego stopnia pomóc introwertykom, którzy mają tendencję do tego, by zapamiętywać same negatywne zdarzenia, a i ekstrawertykom lepiej utkwii w pamięci dane wydarzenie. Należy rozmawiać o tym, co było pomocne, i starać się zapamiętać jak najwięcej, aby w przyszłości móc dobrze wybrać i uzgodnić wspólne wyjścia i przyjemności czerpane z życia towarzyskiego.

SPOTKANIA ZAWODOWE

Pary mogą nawzajem korzystać ze swoich mocnych stron, aby pomagać sobie pogodzić życie towarzyskie z pracą. Nasze sprawy zawodowe często wiążą się z koniecznością dokonywania skomplikowanych wyborów natury towarzyskiej i politycznej. Jeśli ich nie przemyślimy, grozi nam rutyna, nierealne oczekiwania i rozczarowania. Istnieją ludzie, którzy całe życie towarzyskie prowadzą w pracy, a także ludzie, którzy są przekonani o tym, że nie powinni spotykać się towarzysko z kolegami z pracy. Prawda, jak zwykle, leży gdzieś pośrodku. Niektóre zawody czy stanowiska wymagają kontaktów towarzyskich. Zastanówcie się nad tym i przedyskutujcie potencjalne konflikty i możliwości wyboru. Razem na pewno uda się Wam coś wymyślić, bez opierania się na stereotypach. Jedną z korzyści płynących ze związku mieszanego ekstrawertyka z introwertykiem to możliwość konfrontacji różnych punktów widzenia. Co dwie głowy, to nie jedna! Partnerstwo daje duże możliwości.

Kariera Marti wiąże się z koniecznością częstych podróży w celu promocji książek. Jeden z lekarzy zażartował sobie kiedyś tak: „Wydawcy starają się zabić autorów, zmuszając ich do częstych podróży, przez co ich dzieła zyskają na wartości”. Absolutnie się z tym zgadzamy! Wprawdzie wydawca książek Marti starał się pójść jej na rękę, organizując stosunkowo dłuższe przerwy niż w przypadku innych autorów (dlatego, iż zapoznał się z jej publikacją na temat introwersji, którą promowała, i zrozumiał potrzeby takich ludzi), jednak podczas pierwszej akcji promocyjnej Marti nie odpoczęła należycie. Dopiero po pół roku doszła do siebie i obiecała sobie, że już więcej nie powtórzy takiego wyczynu.

Ostatnio promowaliśmy drugą książkę Marti *The Hidden Gifts of the Introverted Child* (2005) podczas wyjątkowo wyczerpującej trasy promocyjnej po USA i Kanadzie. W czasie tej wyprawy staraliśmy się korzystać z tego, co najlepsze w dziedzinie ekstrawersji i introwersji u każdego z nas. Tym razem pomiędzy występami przed kamerą, wywiadami w radiu i rozmowami Marti dużo odpoczywała. Podczas gdy Marti regenerowała siły, Mike starał się zaspokoić głód nowych wrażeń, spacerując po miastach, w których nigdy wcześniej nie był, i robiąc zdjęcia, które po powrocie do domu pokaże Marti. Oprócz tego zajmował się sprawdzaniem poczty e-mailowej, prowadzeniem rozmów telefonicznych z wydawcami, organizacją podróży i... deserów na wynos, aby i Marti mogła ich skosztować w pokoju. Wprawdzie Marti nie udało się zbyt wiele zwiedzić, ale wróciła do domu w o wiele lepszej kondycji. Był to kompromis, który dobrze się sprawdził w przypadku obojga partnerów (Marti mówi, że przy następnej książce Mike pojedzie w trasę promocyjną sam i zabierze ze sobą lalkę dmuchaną podobną do Marti).

CZAS WOLNY

Weekend to czas, gdy różnice pomiędzy ekstrawertykiem a introwertym objawiają się dość intensywnie. Zwykle ilość czasu potrzebna na odpoczynek i realizację życia towarzyskiego różni się w przypadku introwertyków i ekstrawertyków. I introwertycy, i ekstrawertycy muszą być uwrażliwieni na potrzeby i uczucia nie tylko swoje, ale i partnera i pamiętać o tym, że różne preferencje to nic złego. Różnorodność oferuje sporo korzyści — trochę tego i trochę tamtego — nie ma w tym niczego niewłaściwego!

Porozmawiajcie z partnerem o tym, jak spędzacie wolny czas, i jaki macie do tego stosunek. Pamiętajcie, że nie ma potrzeby się kłócić, bo wszystko podlega negocjacjom. Zorientujcie się, jaki sposób spędzania wolnego czasu najbardziej odpowiada drugiej stronie. Na przykład, Mike i ja lubimy spacerować w parku, wizyty w nowych miejscach i wizyty u znajomych. Zastanówcie się, jakie zmiany można wprowadzić. Więcej czasu razem czy oddzielnie? W jaki sposób te zmiany wpłyną na Wasz związek?

Jack, introwertyk, sądził, że nie miał wiele wspólnego z żoną, Gail. Gdy jednak zaczął odwiedzać z nią sklepy, w których kupowała materiały, z jakich własnoręcznie wykonywała rękodzieła, okazało się, że jednak więcej ich łączyło niż dzieliło. Potem stopniowo zaczęli rozmawiać o jej pracy i jego w niej udziale, który okazał się bezcenny. Mimo że Jack lubił samotne wyprawy na żagle, zaczął na nie zapraszać Gail, aby mu dotrzymywała towarzystwa.

Zapiszcie propozycje przyjemnego spędzania czasu. Wybierzcie jedną z nich i postarajcie się zastanowić, jak można twórczo i zabawnie wprowadzić ją w życie. Pewnej parze, z którą rozmawialiśmy, udało się pogodzić rozbieżności w potrzebach dotyczących życia towarzyskiego. Steve, ekstrawertyk, uwielbiał organizować wielkie imprezy, choć nie odpowiadało to jego żonie, Valerie. A jednak udało im się pogodzić tak sprzeczne interesy! Postanowili, że będą wydawać przyjęcia co pół roku. Okazało się, że obydwójgu

bardzo ten pomysł odpowiadał. Valerie okazała się urodzoną organizatorką — udekorowała dom, zamówiła catering i bawiła się doskonale, odgrywając rolę gospodyni przyjęcia, gawędząc z gośćmi. „Mogę tu sobie przemykać z miejsca na miejsce jak motylek” — mówiła. Nie była zmuszona do dłuższych rozmów z nikim i mogła w pełni sprawować kontrolę nad tym, co robi i jak długo, bez potrzeby spędzania większej ilości czasu w jednym miejscu („Biegnę sprawdzić co z jedzeniem!”). Steve miał możliwość wykazania się jako „lew salonowy” i porozmawiania ze wszystkimi gośćmi.

W naszym przypadku podobnie było z przedstawieniami baletowymi. Mike z zaskoczeniem odkrył, że chodzenie na przedstawienia sprawia mu przyjemność, po tym jak wreszcie dał się namówić. Marti także zaczęła z przyjemnością jeździć z Mikiem na golfa, choć sama nie gra.

Powieście na lodówce listę zajęć, które chcielibyście razem realizować i nie zapominajcie o tych rzeczach, które robicie samodzielnie. Przez cały okres naszego małżeństwa Marti regularnie spotyka się z przyjaciółkami na „babską kawę” co tydzień. Początkowo Mike był zazdrosny, ponieważ rozmawiały o uczuciach tak, jak on nie potrafił, ale z czasem udoskonalił tę umiejętność w gronie swoich kumpli. Oboje dojrzelśmy do tego, aby docenić różnice, jakie nas dzielą.

URLOP I PODRÓŻE

Urlop to ucieczka od codziennego życia. Wszystko, co robimy, różni się od normalnego „rozkładu jazdy”. Marti mogłaby z powodzeniem zamieszkać w hotelu w mieście, w którym mieszka, a jednak od razu miałaby wrażenie, że wyjechała na wakacje. Kelner przynoszący posiłki do pokoju, inny widok z okna, inny wybór kanałów telewizyjnych — czyż to nie idealne wakacje?

W swojej pierwszej książce *Introwertyzm to zaleta, czyli jak prosperować w ekstrawertycznym świecie* (2005), Marti opisuje urlop, na który wyjechaliśmy razem do Leadville w stanie Kolorado. Jeśli czytaliście tę książkę, to zapewne wiecie, że Mike był zdania, że tydzień pobytu w małej miejscowości to o wiele za długo i miał ochotę gdzieś pojechać — gdziekolwiek, byle znaleźć się w bardziej stymulującym środowisku. Z kolei według Marti pobyt w Leadville trwał za krótko, ponieważ było tam sporo interesujących cmentarzy i kopalni ołowiu, które chciała zwiedzać.

Ponieważ każde z nas ma całkowicie odmienny pomysł na to, jak najlepiej spędzić urlop, w trakcie czterdziestu lat trwania naszego małżeństwa wypracowaliśmy kompromis polegający na tym, że co roku na zmianę wybieramy miejsce urlopu. W ten sposób każde z nas ma urozmaicone wakacje, które spędzamy w miejscach, których sami byśmy z pewnością nie wybrali. W tym roku Marti wymyśliła, że popłyniemy na wyprawę barką szlakiem historycznym. Zainspirował ją do tego film dokumentalny na kanale historycznym. Zawsze miała ochotę spędzić wakacje, leniwie płynąc kanałami Loary w Alzacji.

Według informacji zamieszczonych w broszurze biura podróży organizującego taki rodzaj wypoczynku nasz uroczy, kameralny pojazd będzie pokonywał wyznaczoną trasę w tempie od trzech do pięciu mil na godzinę. Mike z ulgą przyjął do wiadomości, iż w tym czasie może jechać rowerem lub spacerować wzdłuż kanału. Nieco zaniepokoiła go wysokość „stropu” barki, a także to, czy w kajucie będzie mógł się wyprostować (agenci z biura podróży zalecali zapakowanie rzeczy do worka marynarskiego, a nie do walizki, co sugeruje małą ilość miejsca w kajucie). Gdy powiedzieliśmy innej „parze mieszanej” o naszej wyprawie, introwertyk skomentował to tak: „Świetny pomysł! Marzyłem o takiej wyprawie, będąc jeszcze w koledżu!”, a ekstrawertyk spojrzał na Mike’a z wyrazem współczucia: „Mam nadzieję, że wasze małżeństwo się nie rozpadnie!”.

Podczas rozmów o planach urlopowych należy pamiętać o tym, aby rozważyć wszystkie aspekty podróżowania i skupić się na tym, co każde z Was może wnieść: ekstrawertycy zwykle emanują entuzjazmem i mnogością informacji na temat tego, dokąd jechać i co robić na urlopie. Introwertycy z kolei miewają wszystko dokładnie przemyślane, sprawdzone, znają terminy, wiedzą, ile potrzeba na to środków i potrafią przewidywać trudności. Większość introwertyków musi zwracać uwagę na tempo — trzeba zadbać o przerwy podczas realizacji grafiku wyjazdowego i zwolnić tempo zwiedzania. Wielu ekstrawertyków chce wszędzie pójść i wszystko zwiedzić, ale ważne jest to, aby nie zapominać o priorytetach i pamiętać, że nie ma potrzeby obejrzenia absolutnie wszystkiego. Część interesujących miejsc możecie zwiedzić razem, część osobno, a jeszcze część — ze współtowarzyszami podróży.

Ważne jest także to, aby jeszcze na etapie planowania rozmawiać o tym, jaką formę urlopu każde z Was preferuje. Ile macie „paliwa w baku” na starcie? Czy potrzebujecie czasu na „doładowanie akumulatorów”, a może raczej wolelibyście mieć bardziej urozmaicony wypoczynek lub trochę jednego i trochę drugiego? Czy chcecie spędzić nieco czasu w towarzystwie rodziny i znajomych?

Należy pomyśleć o tym, co Was motywuje do wyjazdu, ponieważ zaważy to na Waszym stosunku do wyjazdu. Generalnie rzecz biorąc, introwertycy i ekstrawertycy kierują się odmiennymi powodami, dla których odbywają podróże. Ekstrawertycy lubią opowiadać o swoich wyprawach, mieć urozmaicone przeżycia, poznawać ludzi, próbować swoich sił, uczyć się nowych umiejętności, odwiedzać rodzinę, robić zakupy, jeść i ogólnie poddawać się działaniu różnych bodźców, podczas gdy introwertycy lubią bywać w tych samych miejscach, najchętniej na łonie natury, odpoczywać, dowiadywać się nowych rzeczy i pobyć we dwoje z partnerem. Porozmawiajcie o tym, co Was motywuje do wyjazdów przed urlopem i po powrocie do domu. Wymieńcie się wrażeniami na temat tego, co Wam

się spodobało, a czego wolelibyście na przyszłość uniknąć. Każde z Was ma prawo do odmiennego zdania i własnych odczuć na temat odbytej podróży i nie ma w tym nic niewłaściwego.

SPOTKANIA RODZINNE I ŚWIĘTA

Spotkania rodzinne i święta mogą być źródłem stresu dla par introwertyczno-ekstrawertycznych. Kompromis, współpraca i twórczość ugaszą pożar wywołany przez tego rodzaju problemy.

Marta, introwertyczka, nie chciała, aby jej teściowie zatrzymali się u niej podczas swojej corocznej dwutygodniowej wizyty w ich mieście. Byli oni rozgadanymi, hałaśliwymi i chaotycznymi ekstrawertykami. W ich mniemaniu odmawianie starszym nie świadczy dobrze o człowieku, a rodzice podczas wizyt u dzieci zawsze powinni się u nich zatrzymywać. Marta przez trzy lata z rzędu dawała za wygraną i za każdym razem dwa tygodnie spędzane w towarzystwie rodziny męża wlokły się niczym dwa lata. Podczas wizyty teściów starała się jak najdłużej przebywać w sypialni lub być u koleżanek. W tym roku urodziła dziecko, zatem była zmęczona i niedośpana. Jej mąż, Augustine (ekstrawertyk), czuł się rozdarty, chcąc zadowolić zarówno rodziców, jak i żonę. Wiedział, że jego rodzice bywali irytujący, ale uważał, że nie byłby dobrym synem, gdyby im odmówił zatrzymania się u siebie. Silną presję wywierały także na niego jego siostra i ciotka. Po kilku ostrych dyskusjach Marta i Augustine w końcu osiągnęli kompromis. Augustine poprosił rodziców, aby ze względu na dziecko zatrzymali się u brata, który mieszkał niedaleko. Byli razem kilka razy na obiedzie w restauracji, a także zaprosili ich do siebie, serwując jedzenie kupione na wynos. Augustine spędził trochę czasu wyłącznie z rodzicami na kilku wycieczkach. Wprawdzie rodzice nie byli zachwyceni, ale Marta wreszcie odetchnęła z ulgą.

Ekstrawertycy spełniają się, jeśli chodzi o organizowanie kontaktów introwertyków ze światem zewnętrznym. Charles, ekstrawertyk, dwa razy do roku odwiedzał rodzinę na południowym wschodzie USA. Pewnego razu namówił Maggie, introwertyczkę, aby z nim pojechała. Maggie wołała zostać w domu ze względu na to, że kontakty z rodziną Charlesa bardzo ją męczyły. Poza tym jego rodzina nie interesowała się zbyt dodatkowym gościem. Ponieważ Maggie zajmowała się kolekcjonowaniem antyków, Charles przeprowadził „wizję lokalną” i zebrał adresy wszystkich sklepów z antykami w okolicy miejsca zamieszkania jego rodziców. Włożył listę do pudełka w kształcie serca, dołączył czek na bajątkową sumę i talon na jeden posiłek z jego rodziną. Maggie dała się skusić na wyjazd dzięki takiemu twórczemu podejściu i odtąd w odwiedziny do jego rodziny jeździła z nim rok po roku.

Jak widać, wyobrażenia i chęć kompromisu bywają pomocne podczas rozwiązywania konfliktów związanych ze spotkaniami w gronie rodzinnym i z okazji świąt i mogą je zdecydowanie uprzyjemnić.

UKŁAD TOWARZYSKI

Pary zachowujące zdrowe relacje, mimo bycia we dwoje zachowują też poczucie odrębności. Aby być parą, nie trzeba stawać się klonem swojego partnera. Wystarczy, by relacje między dwojgiem ludzi były zdrowe i urozmaicone. Pary, które zachowują równowagę w związku, spędzają czas i razem, i oddzielnie, dzięki czemu wiodą satysfakcjonujące życie.

Gry i zabawy

We wszystkich związkach potrzeba odrobiny zabawy. W życiu mamy wystarczająco dużo problemów i konfliktów, dlatego nie należy traktować go ze śmiertelną powagą. Musimy zachować równowagę

między poważnymi aspektami naszej egzystencji a odrobiną zabawy. Wspólna zabawa to kolejny sposób na to, by wzmocnić więź z partnerem. Socjologowie stwierdzili, że śmiech i zabawa pomagają ludziom czerpać radość z bycia razem. Jednak ekstrawertyk i introwertyk mogą na własny użytek mieć zupełnie różne definicje tych słów. Interakcja ekstrawertyka ze światem polega na działaniu i reagowaniu. Aby coś zrozumieć, musi tego doświadczyć. Często ekstrawertycy lubią szybkie tempo, więc dla nich zabawa oznacza uprawianie zbiorowych dyscyplin sportu, rywalizację, warsztaty grupowe, planowanie przyjęć lub dopingowanie „swoich” na trybunach sportowych. Z kolei introwertycy wolą długo myśleć o tym, co ich otacza i spotyka, i dopiero po dużym namyśle reagują lub działają. Zanim się zdecydują na przeżycie czegoś, wolą to sobie najpierw wyobrazić i zrozumieć. Chodzenie po górach, czytanie, spacerowanie na łonie natury, medytacje i podziwianie dzieł sztuki zwykle są dla nich źródłem energii.

Jak pogodzić tak rozbieżne interesy ekstrawertyka i introwertyka, aby razem mogli skorzystać z odrobiny rozrywki? Tuż po ślubie, jako młodzi studenci, nie mieliśmy pieniędzy i jedyną rozrywką w piątkowe wieczory, na jaką nas było stać przy tak napiętym budżecie, były gry planszowe. Zdarzało się, że zrzucaliśmy się na pizzę (było to w czasach poprzedzających epokę mrożonej pizzy) i wyciągaliśmy stare plansze do gry w Monopol pamiętające czasy dzieciństwa Marti. Rozkładaliśmy plansze na stole na patio, jedliśmy pizzę i zaczynaliśmy grać. Od razu odkryliśmy pewną ważną różnicę: graliśmy według różnych zasad. Mike bardzo skrupulatnie stosował się do zasad gry, a Marti z przyjaciółmi preferowali elastyczne zasady rozgrywki. Grając wedle zasad Mike’a, Marti natychmiast przegrywała. Przez dwa tygodnie z rzędu wszystko rozgrywało się wedle tego samego scenariusza. W trzeci piątek miesiąca poziom entuzjazmu u Marti znacznie się obniżył. Przegrywanie

każdej partii to żadna zabawa, chociaż akurat Mike bawił się wyśmienicie, zupełnie nie zauważając, że Marti taka rozrywka przestała już dawno bawić.

Tak jak wszyscy „lewopółkulowcy” Mike był skupiony na tym, by trzymać się zasad gry, a grał wyłącznie po to, by wygrać. Dla Marti, która była „prawopółkulowcem”, ważny był sam fakt gry, który sprawiał jej przyjemność. Widząc dyskomfort Marti, Mike na przestrzeni lat zmienił styl gry na taki, który bardziej odpowiadał Marti, a ona z kolei z czasem doceniła zalety płynące z ostrzejszej rywalizacji.

Randki i basta!

Każdy związek jest w stanie przetrwać burzliwe czasy, o ile partnerzy lubią swoje towarzystwo i wspólne spędzanie czasu. Raz w tygodniu lub dwa razy w miesiącu spróbujcie spędzić trochę czasu we dwoje. Usiądźcie i porozmawiajcie o tym, co lubicie robić. Zbierzcie kilka pomysłów, co do których macie podobne przekonania i spróbujcie je wprowadzić w życie. Może będzie to minigolf, a może wspólne wyjście do klubu, żeby potańczyć, spacer we dwoje, wspólne zajęcia, wykład naukowy, gra w kręgle czy jazda na łyżwach? Może będzie to coś, co sprawiało Wam przyjemność w dzieciństwie? Spróbujcie razem zrobić to, na co zawsze mieliście ochotę.

Po tym, jak już zdecydujecie, co to będzie, ustalcie datę i wpiszcie ją do kalendarza. Dotrzymajcie terminu! Ekstrawertycy łatwo się dekoncentrują i bywają zapominalscy, więc powieście spis w jakimś widocznym miejscu, tak aby mieli możliwość spojrzenia na kalendarz, gdy tylko zajdzie taka potrzeba.

Prawdziwa miłość

Po kilku miesiącach randek pora wyjść ze swojej strefy komfortu i nauczyć się trudnej sztuki dawania. Niestety, w naszej kulturze mocno zakorzenione jest branie lub, w najlepszym wypadku, utrzymywanie

równowagi w związku. Robienie tego, na co mamy ochotę, jest postrzegane jako troska o siebie. Jednak takie podejście nie rokuje dobrze dla małżeństw. Jeśli od czasu do czasu zrobisz to, co sprawia przyjemność Twojemu partnerowi, choć akurat Tobie niekoniecznie, będzie to świadczyć o braku egoizmu, chęci dawania siebie i troskliwości. Dodatkowo partner widzi, że jest kochany, że o niego dbasz. Dzięki temu Wasz związek się umacnia.

Zapytaj partnera, co lubi robić — powinno to być coś, czego zwykle nie robi ze względu na Ciebie. Być może Twoja partnerka chciałaby pójść potańczyć? Idźcie do klubu. Postaraj się za wszelką cenę czerpać przyjemność z tego, co robicie razem — być może przyjemnie będzie się wyjściowo ubrać, kołysać się w rytm muzyki, przytulać się do ukochanej, widzieć, jak się dobrze bawi, obserwować innych i nauczyć się nowych kroków tanecznych?

Twoja partnerka może zrobić to samo w stosunku do Ciebie, na przykład pójść na mecz czy wyścigi samochodowe. Jeśli nie przepada za hałasem, może zabrać zatyczki do uszu i postarać się czerpać przyjemność ze wspólnego wyjścia, ciesząc się entuzjazmem swojej drugiej połowy, analizować stroje uczestników, porównywać czasy na postoju technicznym, zgadując, kto wygra lub obserwując innych widzów. Marti nie przepada za wyścigami samochodowymi, na szczęście Mike również!