

# Зеркало или полюс?

Мы все стремимся к качественным, полноценным отношениям, просто каждый понимает их по-своему. И вот встает вопрос: с кем связать судьбу – с теми, кто на нас похож или, наоборот, кто нас дополняет?..

Люди рождаются с определенным темпераментом и чертами характера. Присмотритесь к детям: кто-то спокойный и терпеливый, кто-то суетливый и плачущий при малейшем дискомфорте, одного легко успокоить, просто взяв на руки, другой еще долго будет обижаться. Мы отличаемся друг от друга манерами, привычками, реакцией на стресс и способами восполнения энергии. И в первую очередь это обусловлено темпераментом, который является врожденным и определяет наши физиологические склонности. Его изменить нельзя, он основа личности. Но поведение человека зависит и от характера, который формируется уже опытным путем. Это наш собственный способ общения с миром, проявление воли и контроль. Характер мы в силах корректировать: постепенно, на протяжении всей жизни анализировать и выстраивать свое поведение. Кстати, выделяют два классических поведенческих типа: экстраверсия и интроверсия. Они-то нам и пригодятся в разговоре о совместимости людей.

© Depositphotos.com / ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»



## Какой он – экстраверт?

Это энергичный, улыбающийся, с активной жизненной позицией человек. Он ярко одет, привлекает к себе внимание поведением и манерой разговаривать. Его окружают красивые вещи, множество мелочей, способствующих комфорту. Он быстро входит в любую компанию, не задумываясь рассказывает о себе, искренне делится своей энергией. Эмоциональная гамма легко читается в его поведении. Весь фокус внимания экстраверта – во внешний мир. Свой же внутренний для него – темный лес. Стремится к лидерству, инициативе, но редко просчитывает последствия, его волнуют не столько достижения, сколько впечатление, которое он производит. Экстраверт болезненно относится к критике, и его самооценка во многом зависит от мнения окружающих. Такие люди довольно легкомысленны, часто совершают безрассудные поступки. Они много говорят, не давая возможности высказаться другим. Но это всегда способствует получению энергии, которую экстраверты не могут восполнить во время сна. Через бесконечные разговоры и контакты они «подпитываются» и чувствуют себя при этом очень комфортно. Одиночество же переносят плохо.

© Depositphotos.com / ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»

## Какой он – интроверт?

Уравновешенный и спокойный, вдумчивый и рассудительный человек. Часто медлителен, неповоротлив, взгляд по нему скользит, не цепляется. Предпочитает держаться в тени, мало обращает внимание на одежду, главное, чтобы было удобно. Аскетичен во всем. Предпочитает зрительный зал, а не сцену. Любит одиночество, ему не скучно наедине с собой. Как правило, не показывает свои истинные эмоции. Фокус внимания интроверта – внутрь, на личные мысли, чувства. Там он как рыба в воде, все про себя понимает и знает. Это не говорит о том, что окружающее ему неинтересно, просто он смотрит сквозь него. Эти люди – отличные стратеги, они понимают ситуацию глубже и дальше, видят суть вещей. Но по большей части выбирают роль «серого кардинала», а на первый план стараются выдвигать экстравертов. Не делятся энтузиазмом с незнакомыми людьми, долго колеблются, прежде чем раскрыться. Интроверты самостоятельно восполняют энергию во время сна и не нуждаются в подпитке извне. Они перестраховщики, не проявляют инициативу, не принимают решения сразу. Всегда больше наблюдают, чем демонстрируют.



Нет лучшего или худшего типа. И у тех, и у других есть слабые и сильные стороны. Есть разные степени экстраверсии и интроверсии, иногда интроверт может вести себя подобно экстраверту, и наоборот. Но, чтобы разобраться в отношениях, попробуйте все же определить, кто преобладает в вас, кто – в партнере. ▶



### Что в жизни?

В отношениях тип личности сказывается сильнее всего. Люди смотрят друг на друга с недоумением и удивляются странным реакциям партнера. Это вызывает трудности в общении. Так, например, излишняя осторожность интровертов часто мешает им в обществе экстравертов. В ряде случаев, как известно, побеждает активный, а не умный. Одновременно с этим выдержка и дальновидность интровертов нередко позволяют им быть эффективнее там,

где требуется терпение, которое у экстравертов отсутствует.

Если супруги одного типа, им может стать со временем скучно в обществе друг друга. Каждый интроверт будет ожидать активности от другого, они могут подолгу не общаться, занимаясь своими делами, что к сближению, увы, не ведет. А в паре экстравертов каждому захочется всего и сразу. Будет много эмоций и мало результативности, что также небезопасно для семейной лодки.

### Совместимость

Считается, что хорошие отношения более вероятны между противоположными типами. Такие люди усиливают и уравнивают друг друга благодаря широкому диапазону необходимых для жизни качеств. Даже на интуитивном уровне интроверт и экстраверт чувствуют себя гораздо лучше, находясь рядом, но не всегда это осознают. Безусловно, при этом должны быть общие ценности, схожий уровень интеллекта и интеллигентности. Но главное – это умение договариваться друг с другом.

© Depositphotos.com / ООО «ГРУПП»

Гомер в «Одиссее» говорил: «Всегда подобного бог ведет к подобному». А вот Артур Шопенгауэр, наоборот, писал: «Сходятся только противоположности, тяготеют друг к другу только полюсы...». Французский же писатель Поль Жеральди считал: «Нужно иметь что-то общее, чтобы понимать друг друга, и чем-то отличаться, чтобы любить друг друга».

### Если ваш партнер интроверт:

- Слушайте внимательно и не прерывайте, ему требуется много сил, чтобы снова начать говорить
- Подумайте, прежде чем отвечать, ваш партнер запомнит все, что вы сказали
- О важных разговорах предупреждайте заранее, интроверту нужно время, чтобы собраться с мыслями
- Широко пользуйтесь другими формами общения (е-мейл, смс, воздушный поцелуй, поглаживание, ласковый взгляд)
- Скажите, как высоко вы цените разговоры, потому что понимаете, сколько сил это требует от партнера
- Время от времени ведите себя в такт мироощущению любимого, получайте удовольствие от пауз в общении.

### Если ваш партнер экстраверт:

- Говорите короткими, четкими фразами, так ему легче будет вас услышать
- Не бойтесь говорить громко и эмоционально! И не стоит каждый раз репетировать, научитесь говорить то, что приходит вам в голову
- Скажите, что понимаете, как трудно партнеру ждать, пока вы примете решение
- Не забывайте говорить экстраверту о чувствах к нему, ему важно знать, что о нем беспокоятся
- Будьте щедры на знаки внимания и комплименты, оставляйте записки, посылайте электронные письма.

Чтобы союз был долгим, крепким и душевным, нужно понимать и принимать друг друга, учитывая взаимные особенности. Ведь длительность и качество отношений зависят от того, как пары урегулируют конфликты, возникающие на почве разногласий. Ни в коем случае не отчаивайтесь! Жизнь настолько многообразна, что ломает любые шаблоны и закономерности. Истинным показателем совместимости может быть только ваша личная удовлетворенность существующими отношениями – и ничего более. ☺

Светлана Шарганова, врач-психотерапевт