

## Глава четырнадцатая

# ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Своя комната. Терраса. Баскетбольная площадка. Уголок в библиотеке. Домик на дереве. Подвал в доме друга. Вот что отвечали люди на мой вопрос о безопасном месте, где можно укрыться и побыть в тишине, расслабиться и «зарядить батарейки». Это называется *личным пространством*.

Помнишь, как в детстве ты строил домики? Из подушек и одеял, а может, это был шалаш из веток? Личное пространство — именно такой «домик». Найди такое место! Оно необязательно должно быть тайным убежищем или неприступной крепостью, но там ты должен чувствовать себя в безопасности, ощущать комфорт и неприкосновенность. Твое место «для себя» может быть совсем небольшим, к примеру, кресло в комнате. Или просторным, как песчаный пляж на побережье океана.

Психолог из Гарварда Брайан Литтл, с которым ты познакомился в предыдущей главе, называет это пространство *восстанавливающей нишей*. Оно может быть реальным и воображаемым, в нем ты можешь укрыться от шума и хаоса окружающего

мира, побыть наедине со своими мыслями и чувствами и восстановиться после долгого дня среди людей. В своем личном пространстве ты снова можешь быть собой. Как мы уже обсуждали, интроверты крайне чувствительны к внешним раздражителям. В личном пространстве их интенсивность идеальна для тебя, а твоя энергия — на оптимальном уровне. Пребывание в таком месте равносильно перезагрузке.

## Комната с огоньками

Несколько лет назад я выступала с лекцией об интровертах в одной из школ Огайо. Ко мне подошла ученица, которую звали Гейл. Оказалось, во многих примерах из моей лекции она узнала себя. Начав изучать интроверсию, она наконец-то осознала, почему ей так неловко, когда другим весело, а чувство безмятежности возникает лишь в одиночестве или в компании близких друзей. Узнав о понятии личного пространства, Гейл загорелась идеей создать его.

Девочка поняла, что у нее нет места, где она могла бы полностью расслабиться. Дома она почти все время сидела в гостиной, где работал телевизор, и звуки с экрана постоянно нарушали ее размышления, мешали читать и выполнять домашние задания. У нее была своя комната, но она казалась темной и мрачной. А еще там царил беспорядок.

Услышав о восстанавливающей нише, Гейл решила кое-что поменять. Чтобы ее комната стала убежищем, местом, где можно «перезагрузиться» и побыть собой, необходимо было сделать ее светлее. Она повесила одежду на место, выкинула старые

бумажки и занялась освещением. Прикрепила к потолку старую рождественскую гирлянду, чтобы лампочки тянулись через всю комнату, и включила в розетку. Такое простое действие все изменило: комната наполнилась чудесным мягким сиянием. Гейл была в восторге.

Лола тоже считает свою комнату личным пространством, где можно восстановить силы: «Я люблю сама придумывать себе увлечения. Смотрю на Netflix\* документальные фильмы, анализирую случайно услышанные факты, изучаю что-нибудь новое. Мне нужно место, чтобы расслабиться и “зарядить батарейки”. Для меня это насущная необходимость. Ты же не выходишь из дома, не зарядив телефон? А я считаю, что не менее важно заряжать себя».

В разное время года твое особое пространство может меняться. Так, зимой Лола предпочитает укрываться в своей комнате, а летом любит кататься на скейте или сидеть у пожарного выхода со смузи и книжкой.

## Восстанавливающая пауза

Личное пространство есть и у самого профессора Брайана Литтла, придумавшего понятие восстанавливающей ниши. Он регулярно выступает на публике (и в конце выступлений ему часто аплодируют стоя), примеряя на себя личину экстраверта, но впоследствии чувствует сильное утомление и опустошение. Развлекать

---

\* Netflix — американская развлекательная компания, онлайн-кинотеатр и киностудия. Производит собственные фильмы и сериалы, занимается онлайн-прокатом и потоковым вещанием.

восторженную толпу студентов или взрослых познавательной лекцией не так уж просто для интроверта — после этого Литтлу необходимо удалиться в спокойное место и побыть одному.

Много лет назад его попросили произнести речь в Королевском военном колледже Сен-Жан в окрестностях Монреаля (Канада). Колледж находился на берегу реки Ришелье. Речь Литтла имела огромный успех, и принимающая сторона пригласила его на обед. Профессор не хотел обижать хозяев, но ему крайне необходимо было побыть в одиночестве, чтобы восстановиться после утомительного выступления. И он соврал. Сказал, что очень любит лодки и хочет в одиночестве прогуляться по берегу реки. К счастью, никто не разделял его выдуманное увлечение, и профессор неспешно отправился на прогулку! Вернувшись, он был готов общаться снова.

Лекция Литтла так понравилась студентам, что его стали приглашать каждый год. И каждый год между выступлениями он гулял по берегу реки, восстанавливая силы. Потом школа переехала в новое здание в городской район. Литтл приехал, но реки-то уже не было! И весь обеденный перерыв он просидел в туалете. Я не шучу! Он предпочел сидеть в кабинке туалета, а не обедать с коллегами. Иногда он даже садился на унитаз и задирали ноги, чтобы никто не узнал его ботинки и не попытался заговорить с ним через дверь.

Интроверт никогда не будет счастлив, не имея возможности укрыться в своем «домике». Мы обожаем время уединения после долгого дня в школе или общения с друзьями и семьей. К сожалению, детям и подросткам не так легко остаться в одиночестве. Помните Люси? Все утро она притворялась общительной, но когда захотела уединенно пообедать в библиотеке, подруги ее

не поняли. Последние научные исследования подтверждают, что их реакция была не такой уж странной. Любовь к одиночеству противоречит социальным нормам средней школы, где главное — деление на группы и стадный инстинкт. В одном исследовании 234 восьмиклассника должны были охарактеризовать 200 учеников из старших классов. Оказалось, что у учащихся средней школы стремление к одиночеству вызывает неодобрение. Старшеклассники же относятся к нему гораздо терпимее.

Есть существенная разница между здоровым стремлением отдохнуть от общения и восстановить силы и асоциальным поведением. Некоторые ученики, участвовавшие в исследовании, предпочитали одиночество, потому что им не хватало социальных навыков, и они избегали контактов со сверстниками. Я встречала немало ребят, переживающих те же трудности. Например, Бейли в средней школе каждый день обедала одна, запершись в кабинке туалета. Это не было восстанавливающей паузой, девочка просто пряталась. Компании популярных ребят и отщепенцы, взгляды одноклассников на переменах — все это было очень тягостно. В конце концов становилось невыносимо оставаться в школе, и она сбегала. К счастью, Бейли научилась справляться со своим страхом и стала взаимодействовать с окружающими, при этом заботясь о себе и восстанавливая силы.

Важно видеть разницу между «плохим» и «хорошим» стремлением к уединению. Предлагая тебе искать личное пространство, я вовсе не призываю ото всех прятаться (хотя, разумеется, всем нам иногда это нужно). Личное пространство — это место, где ты можешь отдышаться, расслабиться, «перезарядить батарейки», чтобы иметь силы противостоять повседневным стрессам.

Легче всего найти такое место дома. В школе тебя могут не понять, если ты будешь отгораживаться от всех. Но дома тебя, скорее всего, оставят в покое и не станут осуждать — ты только объясни, что тебе необходимо побыть в одиночестве. (О взаимоотношениях с домашними мы поговорим в следующей главе.)

Обустроив свое личное пространство, ты сможешь не только отдохнуть и восстановиться, у личного уголка есть множество других плюсов. Помнишь, я рассказывала об эксперименте с лимонным соком? Тогда мы выяснили, что интроверты более чувствительны к внешним раздражителям. Автор исследования Ганс Айзенк считал, что у каждого человека есть свой оптимальный уровень стимуляции. Экстраверты стремятся к шумным людским сборищам, а нам, интровертам, нужны спокойствие и уединение. И не только для того, чтобы расслабиться: в спокойной обстановке нам думается легче.

В другом исследовании интроверты и экстраверты играли в сложную игру, надев наушники, в которых периодически слышали шум. Когда участникам разрешили регулировать громкость, интроверты сделали звук намного тише, чем экстраверты. Обе группы показали отличный результат. (Это подтверждает идею о том, что интеллектуальные способности не зависят от типа личности. Мы просто разные и по-разному реагируем на одни и те же вещи.) Однако, когда громкость у интровертов увеличили, а у экстравертов уменьшили, обе группы справились с заданием хуже, чем в предыдущий раз.

Отсюда можно сделать вывод, что у каждого свой идеальный уровень стимуляции, своя гармония, складывающаяся из подходящей музыки, соответствующей громкости и даже идеального

освещения, температуры воздуха и присутствия или отсутствия людей. Отыскав эту гармонию, ты станешь намного счастливее и обретешь ясность мысли.

## Крепость Одиночества

Даже супергероям нужно личное пространство! Бэтмен, борец с преступностью в развевающемся плаще, всю ночь сражается с коварными злодеями, а потом удаляется в свое убежище — громадную пещеру глубоко под землей. Он мог бы просто зайти в любую комнату особняка Уэйна и закрыть дверь, но пещера для него — то место, где он может быть собой. И не у одного Бэтмена есть такое место. Даже Супермену иногда нужно отдохнуть от всего. Когда ответственность за судьбу человечества оказывается чересчур тяжелой, он улетает в собственную ледяную пещеру — Крепость Одиночества.

Поскольку мы не умеем летать и у нас нет даже бэтмобиля, нам нужно создавать свою Крепость Одиночества самим — дома или в другом месте, где безопасно и спокойно. Рупал, сестра Раджа — мальчика, любящего математику, с которым мы познакомимся в пятой главе, — после школы сразу идет в свою комнату и сидит там примерно час. Она слушает музыку, читает или делает уроки. Маме не терпится расспросить дочку о том, как прошел день, но она понимает: уединение очень важно. Рупал необходим период восстановления, после которого она всегда выходит из комнаты в хорошем настроении, готовая общаться.

Ее брат Радж применяет другую тактику. Он тоже любит отдыхать после школы, но не чувствует необходимости быть в полном одиночестве. Радж садится за стол на кухне, читает или играет в телефоне. Мальчик почти не разговаривает, и мама не пристаёт к нему с расспросами. Это его место для отдыха. Ему не всегда нравится сидеть одному, он предпочитает находиться в нескольких шагах от мамы.

Каким станет твое убежище? Это зависит и от твоего дома, и от личных потребностей. Тайлер, семиклассник из Миннесоты, может расслабиться где угодно — главное, чтобы там были деревья. На природе он успокаивается, обретает душевный баланс. Тайлер — интроверт. Два любимых увлечения — охота и рыбалка — не просто позволяют побыть в одиночестве, а требуют этого. «Летом мы с папой и бабушкой рано утром идем гулять и ловить уток. Или берем лодку и едем на рыбалку. Чтобы поймать рыбу, нужны терпение, средство от комаров и полная тишина». Лес и озеро, простор и чистый воздух — на природе забываются все стрессы, связанные с общением и учебой.

А еще он расслабляется в прыжке! У Тайлера большой двор, а во дворе стоит батут. Когда нужно выпустить пар, он прыгает на батуте, смотрит на горизонт и дышит воздухом!

А для Риты, нашей знакомой путешественницы, побывавшей в Эквадоре, идеальное место для отдыха — заднее крыльцо. Ей не требуется полное одиночество, и обычно на крыльце сидит вся семья. Иногда они разговаривают, но чаще всего просто слушают, как поют птицы или ветер шелестит кронами деревьев.

В старших классах Ноа обнаружил, что лучше всего расслабляется, играя в видеоигры в подвале. Родители беспокоились:



почему он так много играет? Наверное, пытается уйти от реальности? А Ноа воодушевляли сюжеты видеоигр. Они пробуждали в нем желание творить. Наигравшись, он сочинял новые рассказы, а потом рисовал к ним иллюстрации.

В своем личном пространстве ты можешь расслабиться, заняться тем, что тебе интересно, а главное — быть собой.

## Отключиться от всего

Но что, если у тебя нет своей комнаты или домашние не дают тебе покоя? Для Карины личное пространство всегда было большой темой: она жила в одной комнате с сестрой, и дверь не заперлась. Но и она нашла способ отгородиться от всего: надевала наушники, включала музыку и писала рассказы. Если сестра шумела или мешала ей, Карина шла читать на крыльцо. Если на кухне никого не было — пекла печенье и смотрела на ноутбуке мультсериал «Время приключений».

Бывало, тихий уголок найти никак не удавалось, и тогда Карина создавала такое пространство мысленно. «Я уже бессознательно “уменьшаю звук” и “выключаю” окружающих. Создаю в голове такое место, куда не проникнет никто. Там я чувствую себя в безопасности».

Когда сбежать и уединиться в своем «домике» невозможно, бери его с собой! Некоторые ребята умудряются расслабиться даже в битком набитом транспорте. Джули, девочка из Нью-Джерси, рассказывает, как раньше ее знакомые считали, что она не высыпается, потому что в автобусе она всегда сидела с мрачным видом.

# Твоя Крепость Одиночества

Домик из одеял



Великая стена из книг



Домик в картонной коробке



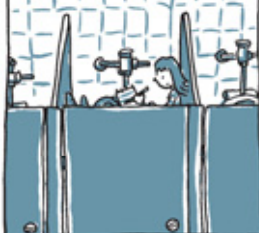
Чердак



Высокая ветка



Бункер в туалетной кабинке



Будка-невидимка



Секретная штаб-квартира



Вершина мира вдали от суеты



Садилась и ни с кем не разговаривала. Это не имело ничего общего с невежливостью или дурным настроением. Ей просто нужно было побыть в одиночестве после пробуждения и подготовиться к предстоящему дню. Отыскав местечко у окна, она надевала наушники, слушала музыку, смотрела на проезжающие машины, деревья и дома. Вокруг нее было полно ребят, но, как и Дэвис со своими наушниками, она находилась в идеальном внутреннем пространстве, где могла неспешно подготовиться к событиям дня.

## Как создать личное пространство

Ты можешь укрыться в своей комнате, как Гейл, или, как доктор Литтл, сбежать в туалет. Можешь отгородиться от всего, погружившись в чтение или музыку. Каждому нужно время для отдыха, и если ты уже нашел свой способ восстанавливать силы, можно только порадоваться. А если нет — вот несколько советов, как найти и обустроить личное пространство.

**СВОЯ КОМНАТА.** Твоя комната — лучшее место для восстановления сил. Подумай, что можно изменить, чтобы там стало уютнее. Вспомни, как Гейл помогли уборка и простая гирлянда.

**ТИХИЙ УГОЛОК.** Не у каждого есть своя комната. А бывает, что необходимость отдохнуть возникает в середине дня, когда ты в школе. В таком случае найди тихое место в уголке, сядь, почитай книжку, послушай музыку или просто закрой глаза и спокойно подыши.

**ПРИРОДА.** Дерево — отличное убежище! Забравшись на него, ты в буквальном смысле возвышаешься над толпой, а зелень всегда успокаивает. Также можешь воспользоваться методом Брайана Литтла: прогуляйся на свежем воздухе, по парку или детской площадке. Прогулка очень расслабляет.

**ВООБРАЖАЕМОЕ УБЕЖИЩЕ.** Если от толпы не убежать, например, когда ты едешь в автобусе, сидишь в столовой или у тебя много братьев и сестер, — создай воображаемое убежище, и поможет тебе в этом пара наушников или книга. А можешь просто закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании.

**ПОДХОДЯЩЕЕ ЗАНЯТИЕ.** Ты отдохнешь и восстановишься, занимаясь тем, что тебя расслабляет. Видеоигры, прыжки на батуте, приготовление еды, горячая ванна — найди время для приятного дела. Также не забывай правильно питаться и спать минимум восемь часов в день. Экстравертов это тоже касается!

**БИБЛИОТЕКА.** Идеальное и бесплатное место для расслабления, где ты можешь окружить себя любимыми книгами!

**ГЛАВНОЕ – УЙТИ.** Если ты устала от компании и изголодалась по одиночеству, выйди на улицу. А если пойти совсем некуда, закройся в туалете. Годится любое место, где ты сможешь собраться с мыслями и выдохнуть.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

