

## **Эту книгу хорошо дополняют:**

**Сила воли**

Келли Макгонигал

**Эссенциализм**

Грег МакКеон

**Без усилий**

Грег МакКеон

**Подумайте еще раз**

Адам Грант

# Оглавление

От автора .....	11
Введение. Полюса темперамента .....	13
<b>Часть I. Идеальный экстраверт .....</b>	<b>35</b>
Глава 1. Архетип своего парня .....	36
Глава 2. Миф о харизматическом лидерстве .....	57
Глава 3. Когда совместная работа мешает творчеству .....	106
<b>Часть II. Ваша природа — ваше я? .....</b>	<b>143</b>
Глава 4. Темперамент — это судьба? .....	144
Глава 5. За пределами темперамента .....	169
Глава 6. «Франклин был политиком, но Элеонора поступала по совести» .....	191
Глава 7. Почему на Уолл-стрит произошел крах, а Уоррен Баффет по-прежнему процветает .....	226
<b>Часть III. Во всех ли культурах есть идеал экстраверта? .....</b>	<b>259</b>
Глава 8. Мягкая сила .....	260
<b>Часть IV. Как любить, как работать .....</b>	<b>291</b>
Глава 9. Что делать, если нужно быть экстравертом? .....	292
Глава 10. Взаимное непонимание .....	320
Глава 11. О сапожниках и полководцах .....	344

8 Оглавление

Заключение. Страна чудес .....	377
О посвящении .....	381
О понятиях интроверсии и экстраверсии .....	384
Примечания .....	388
Выражение признательности .....	443

# От автора

Формально я работала над этой книгой с 2005 года, но, по сути, всю свою жизнь. Я беседовала и переписывалась с сотнями, если не тысячами людей, обсуждая вопросы, представленные в книге, и прочитала огромное количество книг, научных и журнальных статей, обсуждений на форумах и в блогах. Некоторых авторов я цитирую дословно, мыслями остальных пронизано каждое предложение в этой книге.

Книга «стоит на плечах» многих людей, в основном ученых и исследователей, чьи работы многому меня научили. В идеальном мире я бы перечислила всех и каждого из тех, кто помогал мне и делился знаниями. Но, чтобы обезопасить читателя от бесконечного потока имен, некоторые авторы упоминаются только в разделе «Примечания».

По той же причине я иногда опускала кавычки, цитируя других людей, но при этом внимательно следила, чтобы новые слова не исказили смысла, вложенного в них автором. Если вы хотите познакомиться с оригиналом той или иной идеи, то сможете найти подробный перечень в разделе «Примечания».

Я изменила имена и описание внешности нескольких человек, чьи истории привожу здесь, как и истории из моей адвокатской практики. Для того чтобы не вторгаться в личную жизнь участников семинаров Чарльза ди Каньо, которые вовсе не ожидали, что станут персонажами книги, записываясь на курсы; история моего первого семинара представляет собой композицию общих впечатлений за все время обучения. То же касается истории Грега и Эмили, которая собрана из интервью

со многими парами. Ввиду несовершенства моей памяти многие истории приводятся в том виде, в каком я их запомнила. Следует также сказать, что я не проверяла их достоверность, поместив в книгу лишь те, которые показались мне правдоподобными.

# Введение

## Полюса темперамента<sup>1</sup>

Монтгомери, Алабама. Первое декабря 1955 года<sup>2</sup>. Ранний вечер. Останавливается городской автобус, и в него входит скромно одетая женщина лет сорока. Ее осанка прямая, несмотря на то что весь день она провела, склонившись над гладильной доской в подвале прачечной местного универмага. Ее ноги опухли, плечи ломит от усталости. Она садится в первом ряду «цветной» секции<sup>\*</sup> и спокойно наблюдает, как автобус наполняют пассажиры. Так продолжается до тех пор, пока водитель не просит ее освободить место для белого пассажира.

Женщина произносит единственное слово, которое впоследствии даст жизнь одному из самых важных движений по борьбе за гражданские права в XX веке, — слово, которое выведет Америку на путь морального обновления.

Это слово — нет.

Водитель угрожает арестовать ее.

— Можете сделать это, — отвечает Роза Паркс.

Прибывает полицейский. Он спрашивает у Паркс, почему она отказалась уступить место.

— А почему вы все время указываете нам, где оно находится? — просто отвечает она.

---

<sup>\*</sup> Места в общественном транспорте, отводимые для людей других рас. Распространенная практика для южных штатов США тех лет, часть политики сегрегации. *Прим. ред.*

— Понятия не имею,— говорит он, — но закон есть закон! — вы арестованы.

В день судебного разбирательства ее признают виновной в противоправном поведении и осуждают. После вынесения приговора Национальная ассоциация содействия прогрессу цветного населения в Монтгомери проводит митинг в поддержку Паркс в баптистской церкви на Холт-стрит, в беднейшем районе города. Пять тысяч человек собрались, чтобы выразить поддержку одинокому акту мужества этой женщины. Они протискиваются в церковь, пока все скамьи не оказываются занятыми. Оставшимся приходится ждать снаружи и слушать системы громкого вещания. Преподобный Мартин Лютер Кинг-младший обращается к толпе. «Приходит время, когда люди устают. Мы собрались здесь сегодня вечером, чтобы сказать тем, кто столь долго и плохо обращался с нами, что наше терпение лопнуло. Мы устали от сегрегации и унижений, мы устали от железных кулаков угнетателей»<sup>\*</sup>.

Он восхваляет отвагу Паркс и обнимает ее. Все это время она тихо стоит рядом с ним, и одного лишь ее присутствия достаточно, чтобы вдохнуть энтузиазм и силы в толпу. Ассоциация запускает общегородскую акцию бойкотирования автобусов, которая длится 381 день. Люди идут пешком на работу целые мили или, голосуя на дорогах, просят незнакомцев подвезти их. Своим поведением они меняют курс американской истории.

Я всегда представляла себе Розу Паркс статной женщиной с вызовом в глазах — словом, таким человеком, который легко дерзит в автобусе, полном пассажиров. Однако после ее смерти в 2005 году в возрасте 92 лет целый поток некрологов описывал ее как женщину некрупного телосложения, мягкую в общении, с приятным характером. О ней говорили, что она была «скромна и застенчива», но имела «львиную отвагу».

---

<sup>\*</sup> Цит. по: Миллер У. Мартин Лютер Кинг. Жизнь, страдание и величие. М. : Текст, 2004. *Прим. ред.*

В описаниях встречалось много фраз типа «глубокое смирение» и «тихая стойкость». Что это значит — быть тихим и стойким? Что под этим подразумевается? Как можно быть одновременно скромным и отважным?

Паркс, кажется, осознавая этот парадокс, назвала свою биографию «Тихая сила» — и это название заставляет нас пересмотреть свое представление о силе и стойкости. Почему тихое *не может* быть сильным? И что может сочетаться со спокойствием, о чем раньше мы не догадывались?

\*\*\*

Наша жизнь определяется характером не менее сильно, чем расой или полом. И основной чертой личности — «южным и северным полюсом темперамента», по выражению одного ученого, — является принадлежность к экстравертированному или интровертированному типу. Степень выраженности этих качеств влияет на наше поведение, на выбор круга друзей и знакомых, манеру вести разговор, способ решать проблемы и проявлять любовь. Склонность к экстраверсии или интроверсии влияет на выбор профессии и успешность в ней. Она же предопределяет наше желание заниматься физическими упражнениями; определяет склонность к адюльтеру; влияет на умение нормально функционировать в условиях недостаточного сна; заставляет учиться на своих ошибках или стремиться к рискованной игре на биржевом рынке, а также воздействует на способность воздерживаться от удовольствий; быть хорошим лидером и искать альтернативные пути\*. Все

---

\* Распределение этих качеств между экстравертами и интровертами выглядит так: склонность к спорту — экстраверты; склонность к адюльтеру<sup>3</sup> — экстраверты; лучше обходятся без сна<sup>4</sup> — интроверты; учатся на своих ошибках<sup>5</sup> — интроверты; более азартны<sup>6</sup> — экстраверты; откладывают удовольствие — интроверты; лучшие лидеры<sup>7</sup> — в зависимости от типа лидерства либо интроверты, либо экстраверты; склонность обдумывать альтернативные варианты<sup>8</sup> — интроверты. *Прим. авт.*