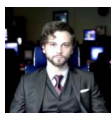


Взор вовнутрь: Почему интроверты - заложники собственной глубины, и как «заземление» спасает от депрессии



Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 02.04.2026

Почему те, кто привык думать, страдают чаще?

Депрессия не живет на улице, в чашке кофе или в шуме дождя. Она - абсолютный житель нашего внутреннего мира. Для глубокомыслящих интровертов, сензитивных по характеру и творческих людей - сознание представляет собой огромный замок, но в периоды кризиса этот замок превращается в лабиринт без выходов. Поэтому так и получается, что люди, склонные к самоанализу часто могут страдать от чувства одиночества и депрессии.

С нашей точки зрения депрессия питается нашим вниманием, которое направлено внутрь. Как только мы переносим взор на внешние объекты, «черная дыра» внутри начинает терять свою силу.

Ловушка самоанализа

Интроверсия - это дар глубокого чувствования, но у него есть обратная сторона. Мы склонны к бесконечному самокопанию. Внутри нас живут призраки прошлого: обиды на родителей, чувство вины перед любимыми, эхо старых неудач и психологических травм. Пока мы смотрим «в себя», мы кормим эти тени своей энергией. Депрессия - это избыток «внутреннего» при полном дефиците «внешнего».

Следовательно, для того чтобы выйти из состояния депрессии необходимо пополнить внешнюю составляющую своей жизни новыми и эмоционально насыщенными событиями.

Рисунок №1 – Диаграмма дефицита внешних стимулов

Взгляд в глаза как выход из кокона

В прошлой статье мы обсуждали тезис о том, что высокоинтеллектуальные люди часто могут уводить взгляд в общении с другими людьми, так как любая когнитивная нагрузка требует сосредоточенности и любой шум в виде внешних стимулов будет только сбивать. Однако если посмотреть на данный аспект с позиции гештальттерапии становится ясно, что прямой взгляд в глаза – это контакт с реальностью, с другим человеком. Входе которого мы как бы выходим из внутренней скорлупы внутреннего мира. Избегая же взгляда и не проговаривая внутренних переживаний, мы рискуем остаться наедине со своей депрессией. Фокусировка на внутреннем с точки зрения гештальта называется прерыванием контакта: когда мы выбираем вариться в собственных мыслях (рефлексия) вместо того, чтобы встретиться с миром (контакт). Поэтому контакт с кем-то во вне нашего внутреннего мира сказывается позитивно на нашем самочувствии и исцеляет.

Техника «Заземления» — взлом депрессивного цикла

Когда нас захлестывают эмоции, психиатры (когнитивно-поведенческой направленности) рекомендуют технику заземления. Суть которой сводится к перечислению предметов, которые Вы видите прямо сейчас (ковер, часы, книга, стол и т.д.)

Эта техника позволяет как бы насильно выдернуть Вас из внутреннего кокона депрессии. По сути, мозг совершает «квантовый скачок» из субъективного ада в объективную реальность. Потому что наши эмоции живут только в нашем внутреннем эмоциональном мире. А ковер вот он в реальности, он не чувствует ничего, он не чувствует боли, он просто существует. Или книга, которая лежит у Вас на столе, или смартфон – он не испытывает чувство вины. Часы же просто идут, они не думают о своем детстве. Они не думают о Вашем детстве. Контакт с материей становится мощным якорем (с точки зрения НЛП), который не дает человеку погрузиться на дно своих депрессивных переживаний.

Можем ли мы считать, что экстраверты меньше подвержены депрессии? На самом деле лишь от части, так как их жизнь наполнена внешними событиями, начиная от игр в футбол и заканчивая встречами с друзьями и прогулками на улице в большой компании. Значит ли это, что интроверту следует стать экстравертом? – Нет, не значит. Вы не сможете поменять свою суть. Но осознать Ваши слабые места необходимо и в критические жизненные моменты начинайте больше отталкиваться от внешней реальности (предметов и т.д.), а не от внутреннего мира и фантазий.

Заключение

Если Вы чувствуете, что мир стал слишком тесным и темным – посмотрите в окно. В физическом и прямом смысле, встаньте, подойдите к окну, посмотрите. Перечислите все что вы видите, вслух, так чтобы вы сами слышали Вашу громкую речь. Потом выдохните, подумайте над делами, которые Вам нужно сегодня сделать. И еще раз посмотрите во вне. Перечислите все что Вы видите. Можете даже всмотреться в фактуру окна или пола. А во время прогулки встретитесь взглядом с прохожим. Ничего страшного не произойдет если Вы на него посмотрите.

Важно помнить, что депрессия боится внешнего мира, потому что объективно ее там не существует. Там есть только Жизнь в ее простом, физическом проявлении.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: [Посмотреть на сайте](#)