

Сьюзан Кейн,
Грегори Мон, Эрика Мороз

От автора
бестселлера
«ИНТРОВЕРТЫ»

ТАЙНАЯ СИЛА

The title 'ТАЙНАЯ СИЛА' is composed of large, stylized teal letters. Various small, stylized characters are shown interacting with the letters: one character plays a violin on the 'А', another plays tennis on the 'И', a person sits on the 'С' reading a book, a person sits on the 'А' of 'СИЛА' reading a book, a person stands on the 'Л' holding a bow and arrow, and a person hangs from a rope on the right side of the 'С'.

ФОРМУЛА УСПЕХА
ПОДРОСТКА-ИНТРОВЕРТА

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ОГЛАВЛЕНИЕ

МАНИФЕСТ ИНТРОВЕРТА.....	8
ВВЕДЕНИЕ.....	11

ЧАСТЬ I. ШКОЛА

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ТИХОНИ В СТОЛОВОЙ.....	27
ГЛАВА ВТОРАЯ. ТИХОНИ В КЛАССЕ.....	47
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ТИХОНИ И ГРУППОВЫЕ ПРОЕКТЫ	60
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ТИХИЕ ЛИДЕРЫ	70

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ОБЩЕНИЕ

ГЛАВА ПЯТАЯ. ТИХАЯ ДРУЖБА	89
ГЛАВА ШЕСТАЯ. ТИХОНИ НА ВЕЧЕРИНКЕ.....	104
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. #ТИХОНИ	116

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ГЛАВА ВОСЬМАЯ. ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ ПРИТЯГИВАЮТСЯ	127
---	-----

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. УВЛЕЧЕНИЯ

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. ТИХОНИ И ТВОРЧЕСТВО.....	143
ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. ТИХОНИ И СПОРТ	158
ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. ТИХОНЯ ОТПРАВЛЯЕТСЯ НА ПОИСКИ ПРИКЛЮЧЕНИЙ.....	169
ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ. КАК ТИХОНИ МЕНЯЮТ МИР	183
ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ. ТИХОНЯ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ	196

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ТИХОНЯ ДОМА

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ. ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО	215
ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ. ТИХОНЯ В СЕМЬЕ.....	227

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	234
------------------	-----

ТИХАЯ РЕВОЛЮЦИЯ В КЛАССЕ: ПОСЛЕСЛОВИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ	241
ГИД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	248
ОБ АВТОРЕ	255

МАНИФЕСТ

1. Спокойный темперамент – скрытая суперсила.
2. Можно сказать «он вечно витает в облаках», а можно – «он мыслитель».
3. Большинство великих идей рождается у нас, когда мы одни.
4. Интроверт умеет вылезать из своей раковинки. Ты можешь делать все то же самое, что и экстраверты, и находиться в центре внимания. А время побывать в одиночестве всегда найдется.
5. Хотя иногда нам приходится покидать свою раковину, мы всегда возвращаемся к своему истинному «я».

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ИНТРОВЕРТА



6. Два-три близких друга ценнее сотни случайных знакомых (хотя много приятелей — тоже здраво).
7. Интроверты и экстраверты — как инь и ян: мы любим друг друга и нужны друг другу.
8. Нет ничего страшного в том, чтобы отойти в сторону, если не хочешь болтать о пустяках.
9. Не только звезды могут нравиться. Спроси Махатму Ганди!
10. И раз уж мы вспомнили Ганди, то вспомним и его слова: «Вы можете изменить этот мир — плавно».

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ВВЕДЕНИЕ

«Ты что такая тихая?»

Друзья, учителя, знакомые и даже люди, которых я видела впервые в жизни, — все задавали этот вопрос. Обычно не желая меня обидеть. Они просто хотели узнать, все ли у меня в порядке, почему я все время молчу — может, есть причина? Некоторым явно казалось странным, что я так мало разговариваю.

Я не всегда могу четко ответить на этот вопрос. Иногда я молчу, потому что задумалась или за чем-то наблюдаю. Иногда сосредоточена на том, что говорит собеседник, и не хочу прерывать его. Но чаще всего я такая тихая просто потому, что я такая. Я — тихая.

В школе мне всегда казалось, что лучшая похвала для человека, когда о нем говорят: «Он умеет общаться». На занятиях учителя вечно просили меня быть поактивнее и чаще подавать голос. На дискотеках я, конечно, выходила на танцпол с подругами, но, будь моя воля, лучше бы пошла к кому-нибудь в гости. В колледже я тоже посещала шумные вечеринки, но меня не покидало чувство, что правильнее было бы остаться дома и поужинать с друзьями или

сходить в кино. Но я никогда не жаловалась. Мне казалось, нужно стараться быть как все, чтобы меня считали «нормальной».

Со временем у меня сложился небольшой, но надежный круг близких друзей и коллег. Я никогда не стремилась выделиться, и меня не смущало то, что кто-то из друзей считался крутым, а кто-то — нет. Я предпочитала разговоры по душам, поэтому наша дружба строилась на взаимном доверии и привязанности: нам было хорошо вместе. Мы не дружили против кого-то, не соревновались в популярности. Постепенно окружающие стали ценить меня за серьезные вопросы, которые я задавала, умение независимо мыслить и не терять голову, столкнувшись с трудностями. Меня называли думающим человеком и отмечали, что я умею слушать. А еще люди начали прислушиваться ко мне. Стали замечать меня, когда я говорила, потому что мои слова всегда были обдуманными. Я повзрослела, и те самые смелые и общительные люди, которые когда-то нагоняли на меня страх, стали предлагать мне работу!

Шло время, и я поняла, что мой спокойный темперамент — на самом деле большое преимущество, инструмент, которым просто нужно научиться пользоваться. Я огляделась вокруг и увидела, что многие великие достижения, изобретения и произведения искусства — от компьютеров Apple до детской сказки «Кот в Шляпе» — созданы интровертами *благодаря*, а не вопреки особенностям их личности. Свои размышления по этому поводу я собрала в книге для взрослых «Интроверты: как использовать особенности своего характера»*. Книга попала в список бестселлеров газеты «Нью-Йорк Таймс» и много лет оставалась там; ее перевели на сорок языков.

* Издана в «Манн, Иванов и Фербер» в 2014 году.

После выхода книги тысячи людей говорили, что мои простые советы изменили их жизнь. Они узнали, что интроверсия, если использовать ее правильно, способна стать мощной силой. Я и представить не могла, что книга столь сильно повлияет на людей.

И тогда я стала вести себя совсем по-иному, так, как не могла и помыслить в юности. В школе, например, у меня коленки дрожали при мысли, что придется выступать перед скоплением людей. Если мне предстояло делать доклад перед классом, я не спала всю ночь. И так боялась, что однажды буквально окаменела, стоя перед одноклассниками, и не смогла открыть рот. Но после выхода книги я стала глашатаем всех интровертов, а мое лицо замелькало на экранах по всему миру. Я выступала с лекциями перед многотысячной аудиторией. Моя лекция об интровертах стала самой популярной лекцией TED* за все время существования проекта — у нее около двенадцати миллионов просмотров на *YouTube*.

Вдохновленная таким опытом, я основала организацию «Тихая революция» (*Quiet Revolution*). Ее цель — воодушевлять интровертов всех возрастов. Я хочу, чтобы мы, тихони, могли оставаться собой в любой ситуации — в школе, на работе, в обществе. «Тихая революция» выступает за социальные изменения и стремится к тому, чтобы голоса интровертов были услышаны. Это инклюзивное движение: кто угодно, тихоня или тусовщик, может стать его участником. Я и вас призываю присоединиться к нашей работе на Quietrev.com!

* TED расшифровывается как «технология, развлечения и дизайн» — от англ. technology, entertainment, design. Это американский некоммерческий фонд, который раз в год проводит представительные конференции, где читают лекции ведущие специалисты в своей области и умнейшие люди планеты.

Меня часто спрашивают, стала ли я экстравертом после того, как начала часто выступать перед людьми и давать интервью. Я не вижу в себе значительных перемен и по-прежнему иногда робею, и мне по душе мои спокойствие и задумчивость. Я рада, что обладаю этой тихой силой, и вы тоже можете открыть ее в себе.

Многие мои читатели сожалеют, что не знали о «Тихой революции» в детстве или когда воспитывали своих детей-интровертов. А молодые люди признавались, что хотели бы прочесть книгу об интровертах, написанную именно для подростков.

Вот так и родилась эта книга.

Кто же такие интроверты?

Таких людей, как я, психологи называют особым словом — *интроверты*. Однако дать нам однозначное определение сложно. Мы не против шумных компаний, но нам нравится быть в одиночестве. Мы умеем общаться, но немногословны и предпочитаем лишний раз не высказываться. Мы наблюдательны. Больше слушаем, чем говорим. Быть интровертом — значит обладать богатым внутренним миром и ценить его.

Интроверт — тот, кто чаще смотрит «вглубь себя». У экстравертов все наоборот: они лучше чувствуют себя среди людей, толпа дает им энергию.

Даже если ты сам не интроверт, наверняка встречал их среди родных и друзей. Считается, что интроверты составляют от трети до половины населения, то есть один из двух-трех твоих знакомых — точно интроверт. Нас легко распознать. Такие, как мы, обычно уютно

устраиваются на диване с книжкой или планшетом, а не окружены людьми. На шумных вечеринках мы обычно общаемся с небольшой компанией друзей, а не отплясываем на столе. В классе, когда учитель спрашивает, кто хочет ответить, мы отводим взгляд. Мы внимательны, но предпочитаем спокойно наблюдать за ситуацией и высказывать свое мнение, только когда готовы к этому.

Но иногда мы, интроверты, хорошо скрываем свою истинную сущность. Подчас в классе или в школьной столовой никто и не подозревает о нашей «тихости»: внешне мы ничем не отличаемся от других, но на самом деле ждем не дождемся, когда можно будет сбежать от всего этого и побывать в одиночестве. С тех пор как вышла моя книга, многие, кого я на первый взгляд сочла бы экстравертами, — актеры, политики, предприниматели, спортсмены — признавались мне, что тоже интроверты. Я была поражена!

Быть интровертом — не значит быть стеснительным. Это существенная разница! Интроверты могут смущаться, но встречаются и застенчивые экстраверты. Робость иногда похожа на интроверсию: стеснительные люди тоже кажутся тихими и сдержанными. Но, как и интроверсия, это сложное, многослойное свойство личности. Стеснительность может проявляться, когда вы нервничаете или переживаете из-за того, что окружающие не примут вас. Когда опасаетесь сделать что-то не так. В классе робкий ученик не поднимает руку, потому что боится дать неправильный ответ — ведь тогда ему будет неловко. А девочка-интроверт, сидящая рядом, тоже не поднимает руку, но совсем по другой причине: она считает, что пока в ее участии нет необходимости. Или внимательно слушает учителя и обдумывает его слова, поэтому сейчас ей просто не хочется говорить. У стеснительности, как

и у интроверсии, есть свои преимущества. По данным исследований, стеснительные дети вступают в более прочные дружеские отношения. Они добросовестны, умеют сопереживать, у них, как правило, творческая натура. Стеснительные люди и интроверты отлично умеют слушать. А именно эта способность делает нас наблюдательными, позволяет учиться и развиваться.

В этой книге речь пойдет и об интроверсии, и о стеснительности. Я расскажу о преимуществах, которые дают эти качества. Я — интроверт и стеснительна по натуре, хотя со временем мне удалось частично преодолеть свою робость. Ты же, возможно, интроверт, но не стеснителен, или стеснительный экстраверт. Выбирай в этой книге разделы, которые тебе интересны, а об остальном можешь не волноваться.

Интроверт, экстраверт или амбиверт?

Психология — наука, изучающая поведение людей, человеческую психику и ее функции. Психика каждого человека индивидуальна, но есть общие закономерности, и ум многих людей работает по определенному сценарию. Знаменитый психолог XX века Карл Юнг ввел термины *интроверт* и *экстраверт*, описывавшие разные типы личности. Сам Юнг был интровертом и первым объяснил, что интровертов интересует внутренний мир мыслей и эмоций, а их противоположности, экстраверты, тянутся ко внешнему миру, наполненному людьми и событиями.

Юнг говорил и о том, что никто из нас не может быть на все сто процентов интровертом или экстравертом. Существует так

называемая шкала интроверсии и экстраверсии. Чтобы понять, что это такое, представь себе длинную линейку. На одном ее конце — самые погруженные в себя интроверты, на противоположном — самые открытые экстраверты. А есть люди, находящиеся посередине, психологи называют их *амбивертами*. Но даже те, кто ближе к одному из двух концов, представляют собой сочетание качеств. Многие интроверты признаются, что с близкими друзьями или при обсуждении интересной темы ведут себя скорее как экстраверты. И как бы экстравертам ни нравилась компания, им тоже бывает необходимо уединение.

Прежде чем перейти к следующим темам, давай определим твое место на шкале интроверсии и экстраверсии. В опроснике нет правильных и неправильных ответов, просто отвечай «да» или «нет», полагаясь на внутренние ощущения*.

- Я предпочитаю проводить время с одним-двумя друзьями, а не в большой компании.
- Я предпочитаю излагать свои мысли письменно.
- Мне нравится быть в одиночестве.
- Лучше разговоры на серьезные темы, чем болтовня ни о чем.
- Друзья говорят, что я умею слушать.
- Мне больше по душе небольшие коллективы.
- Обычно я избегаю конфликтов.
- Не люблю показывать свою работу окружающим, пока не доведу ее до ума.

* Это неформальный опросник, а не научно подтвержденный личностный тест. Вопросы составлены с учетом характеристик интровертов, принятых в современной науке.

- Лучше всего мне работается в одиночку.
- Не люблю, когда меня вызывают к доске.
- После встреч с друзьями чувствую себя обессиленным, даже если было весело.
- На день рождения я лучше приглашу нескольких близких друзей или отпраздную его с родителями, чем устрою шумную вечеринку.
- Я не против, когда в школе мне поручают серьезные самостоятельные проекты.
- Я провожу в своей комнате много времени.
- Я не люблю рисковать.
- Я могу часами работать над проектом, заниматься спортом, играть на музыкальном инструменте или погружаться в творчество, и мне никогда не бывает скучно.
- Я всегда сначала думаю, а потом говорю.
- Малознакомому человеку я скорее отправлю сообщение или письмо, чем позвоню и поговорю лично.
- Мне не очень нравится находиться в центре внимания.
- Я предпочитаю задавать вопросы, а не отвечать на них.
- Обо мне часто говорят «тихоня, стеснительный (стеснительная)».
- Гораздо лучше провести дома спокойные выходные, а не с многочисленными встречами, делами, экскурсиями и поездками.

* Подсчитай все «да» и «нет». Чем больше ответов «да», тем сильнее в тебе склонность к интроверсии. Если ты чаще отвечал «нет», значит, ты больше экстраверт. Если ответов «да» и «нет» поровну, ты, вероятно, амбиверт.

Каков бы ни был результат, волноваться не о чем. Если ты узнаешь о своих склонностях, тебе станет проще жить. Некоторые люди рождаются интровертами или экстравертами, а бывает, что особенности темперамента — интроверсия и экстраверсия — передаются по наследству. Но гены определяют не все. Даже если ты считаешь себя интровертом или экстравертом, твоя личность и мировосприятие не высечены в камне — ты можешь формировать и развивать свои личностные качества. Рожденные тихими и робкими вряд ли будут выступать перед стадионами, как кантри-поп-исполнительница Тейлор Свифт, но человеческая психика податлива и может приспособливаться к обстоятельствам подобно эластичной ленте, которая легко растягивается (но не до бесконечности).

Зная, в каких ситуациях ты ощущаешь себя хозяином положения и чувствуешь себя в своей тарелке, ты обретешь контроль над собой. И тогда сделаешь правильный выбор, основываясь на том, что подходит именно тебе. Выберешь занятия, которые приносят радость, и сможешь без проблем выходить из зоны комфорта, если посчитаешь это необходимым, например ради реализации проекта или дорогого тебе человека. Я никогда не устану повторять, что огромными преимуществами обладает тот, кто знает себя, и мы еще не раз к этому вернемся. Одобрение окружающих в интернете или личном общении всегда приятно, но человек, к мнению которого важнее всего прислушивающийся, — ты сам.

Экстраверты тоже классные

Нас, интровертов, в обществе часто недооценивают. Мы превозносим красноречивых ораторов и тех, кто любит находиться в центре внимания. Создается впечатление, что других моделей для подражания нет. Убеждение, что все должны молниеносно соображать, быть харизматичными, рисковыми ребятами, предпочтитающими действовать, а не размышлять, — миф об «идеальном экстраверте». Но он может заставить тебя думать, что с тобой что-то не так, потому что в больших компаниях ты чувствуешь себя не лучшим образом. В школе этот миф особенно силен, ведь популярными обычно становятся именно самые шумные и разговорчивые ребята, а учителя хвалят тех, кто чаще тянет руку на уроках.

Я ставлю под сомнение справедливость мифа об «идеальном экстраверте», но отнюдь не считаю экстравертов плохими. Моя лучшая подруга Джудит, суперобщительная болтушка, с первого класса школы была звездой самых популярных компаний. А мой любимый муж Кен — обаятельный заводила, ему всегда есть что рассказать. И отчасти я люблю Джудит и Кена как раз потому, что мы разные и дополняем друг друга. Они видят во мне достоинства, которыми не обладают сами (или обладают, но в меньшей степени), и я могу сказать про них то же самое.

Я не устаю повторять, что интроверты и экстраверты — как инь и ян. Вместе мы гораздо лучше, чем по отдельности. Мы с мужем любим повторять мексиканское выражение, как нельзя лучше характеризующее этот союз: *juntos somos más* — вместе мы больше.

Но как бы мне ни нравились экстраверты, я все же хочу уделять внимание именно тихоням, и показать, каким огромным

преимуществом порой является эта тихая сила. Не случайно многие великие художники, изобретатели, спортсмены и предприниматели относятся к людям интровертного склада. Махатма Ганди в детстве был очень робким и всего боялся, особенно людей; после школы сразу бежал домой, чтобы не общаться с одноклассниками. Но когда вырос, он возглавил освободительную борьбу в родной стране, не изменив своей сущности. Его оружием стал мирный ненасильственный протест.

А рекордсмен Национальной баскетбольной ассоциации Карим Абдул-Джаббар каждый вечер забрасывал в кольцо мяч на глазах у десяти тысяч болельщиков, хотя ему не нравились ни толпа, ни внимание. На самом деле он любил читать книги по истории и называл себя ботаником, который волею судьбы оказался хорошим баскетболистом. Оставаясь наедине с собой, он писал мемуары и даже романы.

Или, например, Бейонсе. Для тебя она — икона поп-музыки, собирающая стадионы по всему миру. Звезда видеоклипов, которые набрали более миллиарда просмотров на YouTube. И хотя Бейонсе с детства выступала с концертами, она вспоминает, что была ребенком-интровертом. Сейчас ее уверенность в себе воодушевляет фанатов из самых разных стран, но она по-прежнему склонна к тишине и созерцанию. «Я хорошо умею слушать и люблю наблюдать за людьми, а это иногда принимают за стеснительность», — говорит певица.

Еще один пример — талантливая актриса Эмма Уотсон. «На самом деле я стеснительный интроверт и в обществе чувствую себя неловко, — признается она, — На шумных вечеринках меня все отвлекает, и я обычно иду и запираюсь в ванной! Мне нужно

время передохнуть, я совершенно не умею говорить “ни о чем”, и когда встречаюсь с незнакомыми людьми, очень напрягаюсь, потому что знаю: они от меня чего-то ждут. Однако обожаю танцевать в небольшой компании близких друзей — там я экстраверт! А на публике очень стесняюсь».

Мисти Коупленд называли нетипичной балериной. Как большинство спортсменов, она начала заниматься балетом в детстве, но позже, чем это принято: детей часто приводят в балетную школу уже в четыре года. Тринадцатилетняя тихоня Мисти не сомневалась, что провалила пробы в школьную хореографическую труппу. Девочка держаласьтише воды ниже травы, однако ее заметили. Способности и талант Мисти были неоспоримы, а умение наблюдать и сосредотачиваться на сложной хореографии казались уникальными для ее возраста. В тот день ее поставили во главе труппы из шестидесяти девочек. Так началася ее путь в балет. В 2015 году Мисти стала первой афроамериканской прима-балериной в истории Американского театра балета.

А вот еще один знаменитый интроверт — Альберт Эйнштейн. В детстве он предпочитал изучать интересующие его предметы самостоятельно, из-за чего у него иногда возникали проблемы. В 16 лет он провалил вступительные экзамены в колледж, потому что недостаточно подготовился — учил только то, что ему было интересно. Правда, позднее он научился сочетать интенсивные периоды уединенной работы с выходами «в люди». В 23 года Эйнштейн создал «Академию Олимпия» — клуб, где встречался с близкими друзьями и обсуждал идеи, которые много часов разрабатывал в одиночестве. В 26 лет Эйнштейн произвел революцию в физике, а в 42 года получил Нобелевскую премию.

На страницах этой книги ты познакомишься с подростками-интровертами, которые достигли больших успехов в традиционных «тихих» занятиях — искусстве и литературе. Ты также встретишь интровертов, которые стали президентами класса, чемпионами в ораторских состязаниях, спортсменами, актерами и певцами. Такие роли могут показаться неподходящими для тихонь, и многие, о ком пойдет речь, сначала не хотели примерять их на себя, но ими двигало увлечение. Страсть к какому-либо делу характеризует многих интровертов, надеюсь, со временем и ты найдешь такое занятие для себя (это может произойти не сразу).

Рассказывая истории подростков — таких же, как ты, — я пытаюсь ответить на вопросы, часто возникающие у интровертов. Как заявить о себе, если ты интроверт? Как сделать, чтобы тебя не игнорировали? Как приобрести друзей, если трудно на браться смелости и начать разговор первым?

Мы поговорим о том, как интроверты общаются с окружающими — друзьями, семьей и учителями. О том, как мы выбираем увлечения и хобби. И о наших отношениях с самими собой. Надеюсь, эта книга поможет тебе научиться принимать себя таким, какой ты есть, и ценить присущие тебе качества. Ты нужен миру, и ты можешь сделать так, чтобы тебя услышали и твой тихий голос усилился стократ.

Пусть эта книга станет твоим путеводителем. Она не поможет тебе стать кем-то другим, но научит применять те замечательные качества и навыки, которыми ты уже обладаешь. И тогда о тебе узнает весь мир.