

Сьюзан Кейн,
Грегори Мон, Эрика Мороз

От автора
бестселлера
«ИНТРОВЕРТЫ»



ФОРМУЛА УСПЕХА
ПОДРОСТКА-ИНТРОВЕРТА

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ОГЛАВЛЕНИЕ

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

ЧАСТЬ I. ШКОЛА

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ТИХОНЯ В СТОЛОВОЙ.....	27
ГЛАВА ВТОРАЯ. ТИХОНЯ 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. ТИХОНЯ НА ВЕЧЕРИНКЕ.....	104
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. #ТИХОНЯ	116

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 побыть 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 здорово).
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 >>>](http://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 Шапке» — 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, развлечение 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 побыть 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*, описывающие 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.
- ☐ Малоознакомому 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 приспосабливаться 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 обрешь 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 прислушиваться, — 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, предпочитающими 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 уделить 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 держалась тише 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 начался 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 попытаюсь 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 набраться 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.