

Autorka bestsellerowej książki *Ciszej proszę...*

Susan Cain

Przy współpracy
Gregory'ego Mone'a i Eriki Moroz

CICHA SIŁA INTROWERTYKÓW

Jak dorastać w świecie,
który nie przestaje gadać

LAURUM

CICHA SIŁA INTROWERTYKÓW

**Jak dorastać w świecie,
który nie przestaje gadać**

Autorka bestsellerowej książki *Ciszej proszę...*

Susan Cain

Przy współpracy
Gregory'ego Mone'a i Eriki Moroz

**CICHA
SIŁA
INTROWERTYKÓW**

Jak dorastać w świecie,
który nie przestaje gadać

Przekład: Jerzy Korpanty



SPIS TREŚCI

Manifest introwertyków	10
Wprowadzenie	13
Część I. Szkoła	29
Rozdział 1. Introwertyk na szkolnym korytarzu i w szkolnej stołówce	31
Rozdział 2. Introwertyk w klasie	50
Rozdział 3. Projekty grupowe na sposób introwertyczny	65
Rozdział 4. Cisi liderzy	77
Część II. Socjalizacja	95
Rozdział 5. Cicha przyjaźń	97
Rozdział 6. Ciche imprezy	113
Rozdział 7. #Quiet	125
Rozdział 8. Przeciwności się przyciągają	138
Część III. Hobby	153
Rozdział 9. Cicha kreatywność	155
Rozdział 10. Cichy sportowiec	171
Rozdział 11. Cichy poszukiwacz przygód	184
Rozdział 12. Jak w cichy i spokojny sposób zmieniać świat	200
Rozdział 13. Introwertyk w światłach rampy	215

Część IV. Dom	233
Rozdział 14. Nisza regeneracyjna	235
Rozdział 15. Introwertyk – życie w rodzinie	249
Podsumowanie	257
Cicha rewolucja w szkolnej klasie: postowie dla nauczycieli	265
Krótki przewodnik dla rodziców	273
Podziękowania	282
Uwagi	284

MANIFEST

- ✓ 1. Spokojny temperament to ukryta supermoc.
- ✓ 2. O tych, którzy „za dużo główkują”, powinno się mówić „myśliciele”.
- ✓ 3. Większość wielkich, oryginalnych idei rodzi się w samotności.
- ✓ 4. Posiadasz wielką zdolność rozciągania się, niczym gumka recepturka. Potrafisz robić wszystko to, co każdy ekstrawertyk, także występować w światłach rampy. Przecież później możesz zawsze ponownie uspokoić się i wyciszyć.
- ✓ 5. Nawet jeśli czasami będziesz musiał się rozciągać i wysilać, to kiedy już załatwisz sprawę, zawsze będziesz mógł powrócić do swojego prawdziwego „ja”.

INTROWERTYKÓW



- ✓ 6. Dwaj czy trzech bliscy przyjaciele znaczą więcej niż stu kolegów czy znajomych (choć posiadanie kolegów i znajomych też jest czymś całkiem fajnym).
- ✓ 7. Introwertycy i ekstrawertycy są dla siebie niczym yin i yang – kochamy się i potrzebujemy nawzajem.
- ✓ 8. Nie ma nic złego w tym, że idąc szkolnym korytarzem, zdążasz prosto do celu i unikasz przygodnych spotkań i pogaduszek.
- ✓ 9. Lider to niekoniecznie cheer-lider. Spytaj Mahatmy Gandhiego.
- ✓ 10. A propos Gandhiego, to właśnie on kiedyś powiedział: „Postępując delikatnie, możesz wstrząsnąć całym światem”.

WPROWADZENIE

„Dlaczego jesteś taka cicha?”

Przyjaciele, nauczyciele, znajomi, a nawet osoby, które ledwie znam, często zadają mi to pytanie. Większość z nich życzy mi jak najlepiej. Chcą po prostu wiedzieć, czy dobrze się czuję i czy może jest coś, co mnie gryzie lub gnębi. Niektórzy zadają mi to pytanie w sposób, który sugeruje, że ich zdaniem to trochę dziwne, że od pewnego czasu niczego nie powiedziałam.

Nie zawsze mam gotową odpowiedź na to pytanie. Czasami jestem cicha, ponieważ właśnie nad czymś się zastanawiam lub coś uważnie obserwuję. Czasami bardziej skupiam się na słuchaniu niż na mówieniu. Często jednak powodem tego, że jestem cicha, jest po prostu to, że taka już jestem. Cicha.

W szkole, jeśli o kimś mówiono, że jest „otwarty” i „kontaktowy”, był to jeden z największych komplementów, jakie można było usłyszeć. Na lekcjach nauczyciele często starali się nakłonić mnie do tego, że-bym częściej zabierała głos. Razem z koleżankami chodziłam na szkolne bale i zabawy taneczne, gdyby to jednak ode mnie zależało, wolałabym spotkać się z nimi u którejś z nas w domu. W szkole średniej bywałam na głośnych, zatłoczonych imprezach towarzyskich, nie mogłam jednak pozbyć się uczucia, że znacznie przyjemniej spędziłabym czas, umawiając się na kameralną kolację z jedną czy dwiema przyjaciółkami, a następnie udając się wspólnie do kina. Mimo to

nigdy nie narzekałam. Myślałam, że powinnam robić te wszystkie rzeczy po to, żeby uważano mnie za „normalną”.

Z czasem stworzyłam sobie małą, lecz ścisłą sieć kontaktów towarzyskich z gronem najbliższych przyjaciół i kolegów. Nigdy tak naprawdę nie zwracałam uwagi na to, czy ktoś jest powszechnie lubiany, czy nie, tak że jedni z moich przyjaciół byli całkiem *cool*, podczas gdy inni zupełnie nie. Z powodu moich preferencji do prowadzenia intymnych rozmów w wąskim gronie moje przyjaźnie opierały się na wzajemnym zaufaniu, przyjemności czerpanej z przebywania w swoim własnym towarzystwie i miłości. Nie miały one nic wspólnego z tworzeniem paczki czy współzawodnictwem o to, kto cieszy się największą popularnością. Ludzie z mojego otoczenia zaczęli chwalić mnie za moje wnikliwe, przemyślane pytania, za umiejętność samodzielnego, niezależnego myślenia oraz za spokój i opanowanie w sytuacjach pełnych napięcia. Komplementowali mnie za to, że jestem głębokim myślicielem i doskonałym słuchaczem. Zaczęli również mnie słuchać. Zauważyli, że kiedy zabieram głos, to robię to wtedy, kiedy mam coś istotnego i ważnego do powiedzenia. A kiedy skończyłam studia i zaczęłam pracować zawodowo, te same superdynamiczne, przebojowe i wygadane osoby, które kiedyś próbowały mnie zdominować i zastraszyć, teraz zaczęły oferować mi u siebie pracę!

W miarę upływu lat zdałam sobie sprawę, że moje ciche i spokojne podejście do życia stanowi w gruncie rzeczy moją potężną siłę. Było ono rodzajem wielce pożytecznego narzędzia, którym musiałam się tylko nauczyć właściwie posługiwać. Rozejrzałam się wokół siebie i przekonałam, że autorami wielu z największych dokonań we współczesnym świecie – od komputerów Apple’a do Kota w Butach – byli właśnie introwertycy, i to z powodu swojego spokojnego temperamentu, a nie wbrew niemu. Swoje przemyślenia z tym związane zawarłam w skierowanej do dorosłych książce *Ciszej proszę... Siła introwersji w świecie, który nie może przestać gadać*. Szybko trafiła ona na listę bestsellerów „New York Timesa”, na któ-

rej od tamtej pory przez cały czas się utrzymuje. Zdążyła również zostać przetłumaczona już na czterdzieści języków. Tysiące ludzi mówiło mi i wciąż powtarza, że owa prosta idea – zgodnie z którą ich ciche i spokojne podejście do życia, jeśli tylko zostanie właściwie wykorzystane, stanowi potężną siłę – całkowicie zmieniła ich życie. Wywarła na nich tak wielki wpływ, jakiego ja sama nie mogłam sobie nawet wyobrazić.

Wkrótce zaczęłam robić rzeczy, które wydawały mi się czymś całkowicie niemożliwym, kiedy byłam młodsza. W gimnazjum, na przykład, wpadałam w przerażenie za każdym razem, kiedy musiałam zabrać głos przed całą klasą. Kiedy miałam omówić treść jakiejś książki, w nocy nie mogłam spać ze zdenerwowania. Pewnego razu byłam tak przestraszona, że stanąwszy przed klasą, zamarłam w bezruchu i nie potrafiłam wydobyć z siebie ani słowa. Tymczasem dziś, występując w roli adwokata wszystkich introwertyków, pojawiając się na ekranach telewizorów i komputerów, a także na scenach i estradach w różnych miejscach na całym świecie, wygłaszając wykłady i przemawiając do tysięcy osób zgromadzonych w wielkich salach. Moje wystąpienie na temat introwersji na konferencji TED (tzw. TED Talk) stało się jedną z najczęściej oglądanych prelekcji wygłoszonych na forum tej organizacji w całej jej historii – na jej stronie internetowej ma już wiele milionów odsłon. („TED” to skrót od słów Technology, Entertainment i Design [Technologia, Rozrywka i Design] – jest to jednocześnie nazwa organizacji, która regularnie organizuje konferencje naukowe, na których zaproszeni prelegenci, wybitne postacie z różnych dziedzin, dzielą się z publicznością swoimi przemyśleniami i ideami¹).

Zainspirowana tymi doświadczeniami postanowiłam wraz z Pauliem Scibettą założyć Quiet Revolution, firmę *for profit* z misją; jej celem jest udzielanie pomocy i wsparcia oraz upełnomocnianie (*empower*²)

¹ Mają na to maksymalnie 18 minut (wszystkie przypisy dolne pochodzą od tłumacza).

² Ang. *empowerment* czyli „upełnomocnienie”, pojęcie z dziedziny zarządzania zasobami ludzkimi.

introwertyków w każdym wieku³. Pragnę, byśmy my, osoby ciche i spokojne, miały poczucie tego, że możemy być sobą zawsze i wszędzie – w szkole, w pracy, w towarzystwie, w społeczeństwie. Quiet Revolution występuje jako adwokat zmian na rzecz introvertyków, dążąc do tego, by ich głos stał się lepiej i szerzej słyszalny przez wszystkich. Nasza organizacja ma charakter otwarty – każdy może do niej wstąpić, bez względu na to, jak bardzo jest małomówny czy jak bardzo rozgadany. Zachęcam was do zaangażowania się w naszą działalność, na początek zapraszam do odwiedzenia naszej strony internetowej Quietrev.com.

Różni ludzie często pytają mnie, czy stałam się ekstrawertykiem, teraz, kiedy już czuję się tak swobodna i pewna siebie podczas publicznych wystąpień i udzielania komentarzy w mediach. Ja jednak przez wszystkie te lata wcale nie zmieniłam się w jakiś fundamentalny sposób. Nadal czasem czuję się skrępowana i onieśmielona. No i niezmiennie uwielbiam swoje ciche i spokojne, refleksyjne „ja”. Udało mi się odkryć w sobie, uwolnić i wykorzystywać moc bycia cichym i spokojnym. Ty też możesz tego dokonać!

Wielu z moich czytelników mówi mi, że bardzo żałują, że o Cichej Rewolucji nie dowiedzieli się wcześniej, kiedy sami byli dziećmi, albo kiedy jako młodzi rodzice wychowywali swoje introwertyczne dzieci. Słyszę również, że wielu inteligentnych młodych ludzi życzyłoby sobie mieć pod ręką wersję *Ciszej proszę...* napisaną specjalnie dla nich.

I właśnie tym jest niniejsza książka.

INTROWERTYK – ALE KTO TO WŁAŚCIWIE JEST?

Na określenie ludzi takich jak ja istnieje pewien psychologiczny termin. Nazywa się nas introwertykami – przy czym nie ma jednego prostego sposobu, żeby nas zdefiniować. Lubimy towarzystwo innych,

³ Na stronie internetowej Quiet Revolution czytamy, że misją organizacji jest „wyzwalanie tkwiącego w introvertykach potencjału i mocy z korzyścią dla nas wszystkich”, a także „przywracanie równowagi sił między ekstrawertykami a introwertykami”.

ale też lubimy spędzać czas sami. Potrafimy być bardzo towarzyscy i otwarci, ale też bardzo dbamy o swoją prywatność i o wielu sprawach nie rozmawiamy z innymi. Jesteśmy wnikliwymi obserwatorami. Wolimy raczej słuchać niż mówić. Introwertyk to ktoś, kto ma głębokie i bogate życie wewnętrzne oraz uważa, że życie wewnętrzne jest czymś bardzo ważnym i istotnym.

O ile introwertyk często zagląda do swojego wnętrza, o tyle ekstrawertyk jest jego dokładnym przeciwieństwem. Ekstrawertycy najlepiej czują się w grupie, czerpiąc energię z bycia z innymi i pośród innych.

Nawet jeśli sam nie jesteś introwertykiem, zapewne kilku członków twojej rodziny i parę osób z kręgu twoich przyjaciół należy do naszego grona. Ponieważ introwertycy stanowią od jednej trzeciej do jednej drugiej całej populacji, oznacza to, że jedna na dwie lub trzy osoby, które znasz, jest introwertykiem. Czasami łatwo nas rozpoznać. To właśnie my najczęściej sadowimy się gdzieś z boku na kanapie z książką w ręku lub iPadem na kolanach zamiast stać w grupie i z ożywieniem o czymś dyskutować. Na imprezach czy przyjęciach z udziałem mnóstwa gości mamy raczej w zwyczaju rozmawiać z garstką najbliższych przyjaciół niż rozkręcać zabawę i szaleć – z pewnością zaś nie zobaczysz nas tańczących na stole. Na zajęciach w szkole zdarza nam się odwracać wzrok, kiedy nauczyciel szuka ochotników do odpowiedzi. Jesteśmy uważni i skupieni – wolimy jednak robić postępy w swoim własnym tempie, bez pośpiechu, a także angażować się w działania dopiero wtedy, kiedy jesteśmy na to gotowi.

Zdarza się również, że my, introwertycy, całkiem dobrze radzimy sobie z ukrywaniem naszej prawdziwej natury. Możemy zupełnie się nie odróżniać od innych w klasie czy szkolnej stołówce, zachowując się równie hałaśliwie, choć w głębi duszy nie możemy się doczekać, kiedy w końcu wymkniemy się z tłumu i będziemy mieli trochę czasu wyłącznie dla siebie. Odkąd ukazała się moja książka, ciągle ze zdumieniem przekonuję się o tym, jak wiele na pozór ekstrawertycznych osób – w tym znanych aktorów, polityków, przedsiębiorców i spor-

towców – przyznaje mi się do tego, że one również tak naprawdę są introwertykami.

Bycie introwertykiem nie musi oznaczać bycia nieśmiałym. To bardzo ważne rozróżnienie. Oczywiście introwertycy mogą być nieśmiali, pamiętajmy jednak, że istnieje również ktoś taki jak nieśmiały ekstrawertyk. Nieśmiałe zachowanie może wyglądać na objaw introwersji – osoba nieśmiała wydaje się cicha, skryta i wycofana. Jednak podobnie jak introwersja, uczucie nieśmiałości jest skomplikowane; można powiedzieć, że składa się z wielu różnych poziomów. Może pochodzić z poziomu nerwowości i niepewności związanych z byciem akceptowanym przez innych. Może pochodzić z poziomu lęku przed zrobieniem czegoś złego czy niewłaściwego. W klasie nieśmiały uczeń może nie podnosić ręki dlatego, że boi się udzielić nieprawidłowej odpowiedzi i tym samym skompromitować się w oczach innych. Siedząca obok niego uczennica też może nie podnosić ręki, jednak z zupełnie innego powodu. Być może ona po prostu nie czuje potrzeby uczestnictwa, wnoszenia swojego wkładu. Albo jest nazbyt skupiona na uważnym słuchaniu oraz gruntownym opracowywaniu wszystkiego, co chce powiedzieć. Podobnie jak introwersja, również nieśmiałość ma swoje zalety. Wyniki badań pokazują, że nieśmiałe dzieci są zwykle lojalne i wierne w przyjaźni, a także bardziej sumienne, empatyczne i kreatywne. Zarówno osoby nieśmiałe, jak i introwertyczne są znakomitymi słuchaczami. A właśnie dzięki dobremu, uważnemu słuchaniu stajemy się coraz lepsi w obserwowaniu, uczeniu się i zdobywaniu doświadczenia.

Niniejsza książka mówi zarówno o introwersji, jak i o nieśmiałości – a także o zaletach, jakie posiadasz dzięki tym dwóm właściwościom. Tak się składa, że ja sama jestem introwertykiem i jednocześnie z natury nieśmiałą osobą (nawet jeśli z czasem nauczyłam się być mniej nieśmiała niż dawniej). Ty jednak możesz być tylko introwertykiem albo tylko nieśmiałą osobą. W takim razie przeczytaj te części książki, które odnoszą się do ciebie, nie przejmując się resztą.

JESTEŚ INTROWERTYKIEM, EKSTRAWERTYKIEM CZY AMBIWERTYKIEM?

Psychologia jest nauką zajmującą się badaniem ludzkiego zachowania, a także ludzkiego umysłu i jego funkcji. Oczywiście umysł każdego człowieka funkcjonuje na swój własny, specyficzny sposób, jednak każdy z nas działa w mniej więcej takich samych lub przynajmniej podobnych sytuacjach i warunkach, tak więc w naszym zachowaniu można odkryć wiele zbieżności i podobieństw. Carl Gustav Jung, sławny dwudziestowieczny szwajcarski psycholog, wprowadził terminy „introwertyczny” i „ekstrawertyczny” służące do opisu dwóch różnych typów osobowości. Jung, który sam był introwertykiem, jako pierwszy wyjaśnił, że introwertyków pociąga bardziej wewnętrzny świat myśli i uczuć, podczas gdy ekstrawertycy, którzy są ich przeciwieństwami, garną się do zewnętrznego świata ludzi i wszelkiej aktywności.

Oczywiście nawet Jung twierdził, że nikt nie jest tylko i wyłącznie (w stu procentach) introwertykiem albo tylko ekstrawertykiem. Nałożenie tych cech rozkłada się, tworząc rodzaj spektrum. Najlepszym sposobem zrozumienia tego, czym jest spektrum, jest wyobrażenie sobie długiej linijki. Powiedzmy, że jeden z jej końców oznacza skrajnego (stuprocentowego) ekstrawertyka, podczas gdy drugi z jej końców skrajnego introwertyka. Są także tacy, którzy lokują się w pobliżu środka – psycholodzy nazywają ich „ambiwertykami” – ale nawet ci, którzy wyraźnie skłaniają się w jedną lub drugą stronę, stanowią wciąż rodzaj mieszanki. Wielu introwertyków twierdzi, że kiedy znajdują się w towarzystwie bliskich przyjaciół lub dyskutują na jakiś naprawdę interesujący ich temat, zachowują się bardziej jak ekstrawertycy. Z kolei choć ekstrawertycy bardzo lubią przebywać pośród ludzi i otaczać się nimi, to większość z nich potrzebuje również trochę czasu na wyciszenie się i pobyć z samym sobą.

Zanim ruszymy dalej, poniżej masz okazję sprawdzić, gdzie ty sam lokujesz się na owym introwertyczno-ekstrawertycznym spek-

trum. Nie chodzi tu o żadne dobre czy złe odpowiedzi, lecz tylko o wybór tego, co do Ciebie pasuje, wybór „tak” lub „nie”.

- Wolę spędzać czas z jednym lub dwoma przyjaciółmi zamiast z całą grupą.
- Chętniej wyrażam swoje idee na piśmie.
- Lubię być sam.
- Wolę prowadzić bardziej poważne, głębokie rozmowy niż nieznaczące pogawędki.
- Moi przyjaciele mówią mi, że potrafię znakomicie słuchać.
- Wolę zajęcia szkolne w małych klasach niż w dużych.
- Unikam konfliktów.
- Nie lubię pokazywać innym wyników swojej pracy, póki nie doprowadzę ich do perfekcji.
- Najlepiej pracuje mi się samemu.
- Nie lubię być wzywany do odpowiedzi podczas lekcji.
- Po dłuższym przebywaniu w gronie przyjaciół czuję się wyczerpany, nawet jeśli przez cały czas dobrze się bawiłem.
- Wolę obchodzić swoje urodziny w gronie niewielu przyjaciół i członków rodziny niż urządzać z tej okazji wielkie przyjęcie.
- Nie mam nic przeciwko uczestnictwu w wielkich niezależnych projektach szkolnych.
- Dużo czasu spędzam w czterech ścianach swojego pokoju.
- Zwykle nie podejmuję ryzykownych wyzwań.
- Potrafię przez kilka godzin bez przerwy pracować nad jakimś projektem, uprawiać sport, grać na instrumencie muzycznym lub angażować się w jakiś inny rodzaj twórczej aktywności, nie męcząc się i nie nudząc.
- Zwykle najpierw pomyślę, zanim coś powiem.
- Wolę wysłać wiadomość tekstową (sms) lub maila niż rozmawiać przez telefon z kimś, kogo dobrze nie znam.
- Nie czuję się całkiem komfortowo w sytuacji, kiedy to ja znajduję się w centrum uwagi.

- Zwykle bardziej lubię zadawać pytania niż na nie odpowiadać.
- Ludzie często mówią o mnie, że jestem cichy i nieśmiały.
- Gdybym miał wybór, wolałbym weekend, podczas którego nie mam absolutnie nic do roboty, niż taki, w którym miałbym na głowie mnóstwo spraw do załatwienia.

** Powyższy kwestionariusz ma charakter całkowicie nieformalny i w żadnym razie nie jest naukowo opracowanym testem osobowości. Pytania zostały sformułowane na podstawie najczęściej przejawianych przez introwertyków charakterystycznych cech, uznawanych za takowe przez większość współczesnych badaczy.*

Im więcej odpowiedzi „tak”, tym większe prawdopodobieństwo, że jesteś raczej introwertykiem. Z kolei jeśli częściej odpowiadałeś „nie”, to wszystko wskazuje na to, że jesteś raczej ekstrawertykiem. Jeśli liczba odpowiedzi „tak” i „nie” jest zbliżona lub taka sama, należyż zapewne do grona ambiwertyków.

Bez względu na to, po której stronie spektrum się lokujesz, wszystko jest w jak najlepszym porządku. Kluczem do udanego i satysfakcjonującego życia jest wiedza na temat swoich własnych preferencji. Niektórzy ludzie są rzeczywiście „urodzonymi introwertykami” lub „urodzonymi ekstrawertykami”, a cechy osobowości, takie jak introwersja i ekstrawersja, mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie. Nasze geny nie decydują jednak o wszystkim. Nawet jeśli uważasz się za jednego lub drugiego, to twoja osobowość i podejście do życia nie są raz na zawsze ustalone i niezmiennie; masz mnóstwo przestrzeni, by móc odpowiednio je kształtować i rozwijać w miarę upływu czasu. Ktoś, kto urodził się wyposażony w temperament, który sprawia, że jest on wyjątkowo nieśmiały i cichy, zapewne nie wyrośnie na kogoś, kto, tak jak Taylor Swift⁴, będzie występował na stadionach przed wielotysięczną publicznością, jednak większość z nas potrafi się w znacznej mierze dostosować, oka-

⁴ Chodzi o amerykańską piosenkarkę pop.

zać się elastyczna, rozciągnąć się niczym gumka recepturka (oczywiście tylko do pewnego stopnia).

Rozpoznanie tego, w jakiego rodzaju sytuacjach czujesz się dobrze i swobodnie, pozwoli ci zyskać poczucie kontroli. A wtedy możesz dokonywać wyborów na podstawie tego, co, jak wiesz, najbardziej ci odpowiada i pasuje. Możesz podejmować działania, które dostarczają ci satysfakcji i zapewniają poczucie bezpieczeństwa – możesz także wychodzić poza swoją strefę bezpieczeństwa, kiedy czujesz, że warto to zrobić, ze względu na jakiś projekt lub osobę, na których ci zależy. Chciałabym z jak największym naciskiem podkreślić, że życie w taki właśnie sposób dodaje nam siły i pewności siebie, upełnomocnia nas – jest to tak ważna kwestia, że będziemy do niej jeszcze wielokrotnie powracać w dalszej części tej książki. Uznanie naszej wartości i znaczenia pochodzące ze strony otoczenia – zarówno online, jak i w realnym życiu – jest ważne i przynosi nam wiele satysfakcji, jednak najważniejsze i przynoszące najwięcej satysfakcji jest uznanie naszej wartości i znaczenia, które pochodzi od nas samych, od naszego własnego „ja”.

EKSTRAWERTYCY TEŻ SĄ FAJNI I CAŁKIEM OKEJ

Spółeczeństwo często nie dostrzega introvertyków. Wielbimy tych, którzy są głośni i rozgadani, wysuwają się na pierwszy plan i stają w światłach rampy, tak jakby mieli być wzorami do naśladowania dla każdego. Nazywam to Ideałem Ekstrawertyka. Chodzi o przeświadczenie, że wszyscy powinniśmy być błyskotliwymi i dynamicznymi, charyzmatycznymi i mającymi skłonność do podejmowania ryzyka osobnikami, którzy nad namysł i zastanowienie przedkładają szybkie działanie. Ideał Ekstrawertyka jest tym, co sprawia, że możesz odnieść wrażenie, iż z tobą samym jest coś nie w porządku, ponieważ ty nie czujesz się najlepiej w dużej grupie, pośród wielu ludzi. Daje się to szczególnie silnie odczuć w szkole, gdzie najgłośniejsi, najbardziej

rozkodani i wygadani uczniowie są często najbardziej popularni wśród swoich rówieśników i gdzie nauczyciele chwalą i nagradzają zwykle tych uczniów, którzy na zajęciach często i chętnie podnoszą rękę i zgłaszają się do odpowiedzi.

W niniejszej książce kwestionuję wartość i znaczenie Ideału Ekstrawertyka – co jednak nie znaczy, że kwestionuję wartość i znaczenie ekstrawertyków jako takich. Moja najlepsza przyjaciółka, Judith, jest duszą towarzystwa, osobą, która już od czasów podstawówki zawsze znajduje się w samym centrum każdego rozgadanego tłumu kolegów i znajomych. Mój ukochany mąż, Ken, jest typem czarującego mężczyzny o typie przywódcy, który zawsze ma coś ciekawego do opowiedzenia na spotkaniu w większym gronie. Kocham Judith i Kena między innymi właśnie dlatego, że są inni, że różnią się ode mnie, że tak dobrze się wzajemnie dopełniamy. Oni dostrzegają we mnie zalety i zdolności, których im samym brakuje (albo którymi nie mogą dysponować tak często i swobodnie, jak by chcieli), ja zaś czuję dokładnie to samo w stosunku do nich.

Wciąż powtarzam, że te dwa typy osobowości są wobec siebie niczym *yin* i *yang*. Kiedy się ze sobą łączymy, dopełniamy i uzupełniamy, czujemy się znacznie lepiej, niż kiedy tworzymy jedynie zwykłą sumę dwóch części. Mój mąż i ja mamy takie meksykańskie powiedzenie, którym się często posługujemy i które doskonale opisuje ów stan: „*juntos somos más*”, czyli „razem jest nas więcej”.

Jednak mimo że uwielbiam ekstrawertyków, chcę rzucić nieco więcej światła na to, jak to jest, kiedy jest się osobą cichą i spokojną – a także pokazać, jak potężną siłę mogą stanowić cisza i spokój. To nie przypadek, że wielu z największych na świecie artystów, wynalazców, naukowców, sportowców i liderów biznesu było i jest introvertkami. Będąc dzieckiem, Mahatma Gandhi był bardzo nieśmiały i wylękniony, zwłaszcza wobec innych ludzi; zaraz po ostatnim dzwonku w szkole zrywał się i biegł z powrotem do domu, żeby tylko uniknąć jakichkolwiek spotkań i kontaktów ze swoimi szkolnymi kolegami. A jednak wyrósł na wielkiego narodowego przywódcę, który

doprowadził Indie do wolności i niepodległości, przez cały czas pozostając wiernym swojej przyrodzonej naturze. Prowadził swoje wojny i staczał bitwy, wyrzekając się stosowania przemocy i organizując pokojowe protesty i demonstracje.

Kareem Abdul-Jabbar, najlepszy strzelec w historii rozgrywek amerykańskiej zawodowej ligi koszykarskiej NBA, który, wyskakując wysoko w powietrze i wykonując swój słynny *skyhook*⁵, w niezwykle efektowny sposób zdobywał punkty dla swojej drużyny przed wielotysięczną publicznością wypełniającą za każdym razem szalenie ogromne hale sportowe, nigdy nie lubił ani zwracać na siebie uwagi, ani też przebywać pośród tłumu. Uwielbiał za to czytać książki historyczne i mówił o sobie, że tak naprawdę jest nerdem⁶, któremu zdarzyło się nauczyć nieźle grać w koszykówkę. Ciszę i spokój, jakimi się otaczał, wykorzystywał także do pisania – publikował zarówno powieści, jak i wspomnienia.

A co z Beyoncé? Pewnie znasz tę gwiazdę pop z jej występów na wyprzedanych do ostatniego miejsca stadionach całego świata. Albo z jej muzycznych wideo, które, w sumie, obejrzało na portalu YouTube już ponad miliard internautów. Ale nawet jeśli Beyoncé już od najmłodszych lat dawała występy, to sama mówi o sobie, że była introvertycznym dzieckiem. Dziś jej przebojowość i pewność siebie inspirowa jej fanów na całym świecie – co jednak nie oznacza, że zmieniła swój cichy, spokojny i refleksyjny sposób bycia. „Jestem dobrym słuchaczem i bardzo wnikliwym obserwatorem, a czasami ludzie mają wrażenie, że jestem dosyć nieśmiała”, mówi.

Emma Watson, utalentowana [brytyjska] aktorka, jest również nieśmiałą introwertyczką. „Prawda jest taka, że ja rzeczywiście jestem osobą nieśmiałą, niezbyt dobrze czującą się w dużym towarzystwie i introwertyczną – mówi Watson. – Na dużym przyjęciu (...) zawsze

⁵ Tzw. „podniebny hak”.

⁶ Nerd – w kontekście szkolnym slangowe określenie pasjonata w jakiejś dziedzinie, zwykle informatyce, naukach ścisłych, często zamkniętego w sobie i społecznie nieprzystosowanego; w przeciwieństwie do umięśnionego, opalonego szkolnego atlety.

mam poczucie przesyty, nadmiaru bodźców, jakie do mnie zewsząd docierają, dlatego często zaszywam się w łazience! Potrzebuję trochę wyciszenia. (...) Nie potrafię prowadzić tych wszystkich konwencjonalnych rozmów o niczym. (...) Przy spotkaniu z nowymi ludźmi zawsze odczuwam presję, bo zdaję sobie sprawę z ich oczekiwań wobec mnie. Co oczywiście nie znaczy, że kiedy jestem w wąskim gronie i przebywam w otoczeniu przyjaciół, to nie mam ochoty potańczyć i pozachowywać się trochę jak ekstrawertyk. Jednak kiedy znajduję się na forum publicznym, jestem po prostu skrajnie oniesmielona i skrępowana”.

Misty Copeland zyskała sobie miano „nietypowej baleriny”. Podobnie jak większość wyczynowych sportowców i tancerzy, zaczęła trenować w młodym wieku – jednak bardzo późno w porównaniu z większością baletnic, które często zaczynają naukę tańca, kiedy mają zaledwie cztery lata! Będąc nieśmiałą trzynastolatką, Misty była przekonana, że kiedy w gimnazjum poszła na przesłuchania kandydatek do zespołu tanecznego, jej występ okazał się wielką klapą. Jednak choć była bardzo cicha i spokojna, jej osoba zwróciła na siebie uwagę komisji egzaminacyjnej. Misty miała w sobie niewątpliwie wielką siłę i talent, a jej umiejętność wnikliwej obserwacji i skupienia się na poszczególnych elementach skomplikowanej choreografii okazały się czymś niezwykłym jak na dziewczynkę w jej wieku. Jeszcze tego samego dnia została mianowana kapitanem grupy złożonej z sześćdziesięciu dziewcząt, po czym zaczęła intensywną naukę tańca, co w efekcie uutorowało jej drogę na wielkie sceny baletowe. W 2015 roku Misty została pierwszą czarnoskórą tancerką, której w historii zespołu American Ballet Theatre przyznano tytuł primabaleriny (ang. *principal dancer*).

Albert Einstein to kolejny ze sławnych introwertyków. Jako dziecko wykazywał specyficzne preferencje dotyczące sposobu i stylu uczenia się, co czasami wpędzało go w kłopoty. Kiedy miał 16 lat, nie zdał egzaminu wstępnego na politechnikę, częściowo dlatego, że nie poświęcał dostatecznie dużo czasu na przyswajanie wiedzy ze wszyst-

kich przedmiotów; zwykle bowiem skupiał się tylko na tym, co naprawdę go interesowało. Później jednak nauczył się już przeplatać ze sobą okresy bardzo intensywnej pracy w całkowitej samotności z uczestnictwem w niewielkich spotkaniach towarzyskich. Mając 23 lata, założył Akademię Olimpijską (niem. *Akademie Olympia*), rodzaj grupy dyskusyjnej złożonej z kilku bliskich przyjaciół, z którymi omawiał idee i pomysły, które przychodziły mu do głowy w trakcie wielogodzinnych samotnych przemyśliwań. Kiedy Einstein miał zaledwie 26 lat, dokonał prawdziwej rewolucji w fizyce, publikując kilka przełomowych prac z tej dziedziny. W wieku 42 lat został laureatem Nagrody Nobla.

Na kolejnych stronach tej książki poznamy ciche i spokojne dzieciaki, które doskonale radzą sobie w dziedzinach tradycyjnie uznawanych za domenę introwertyków, takich jak pisarstwo czy sztuki piękne. Poznamy również introwertyków, którzy są przewodniczącymi samorządu klasowego, mistrzami publicznego przemawiania, wybitnymi sportowcami, aktorami i piosenkarzami. Tego rodzaju role wydają się nieodpowiednie dla osób cichych i spokojnych – zresztą w wielu przypadkach dzieci, które poznamy, początkowo niechętnie i z oporami decydowały się w nie wchodzić. Powodowane wewnętrzną pasją, postanawiały jednak uparcie dążyć do osiągnięcia upragnionego celu. Tego rodzaju skoncentrowana na jednym celu pasja często charakteryzuje wielu introwertyków – mam nadzieję, że z czasem (bo nie musi się to stać od razu) także i ty odnajdziesz w sobie podobną pasję!

Prezentując historie i doświadczenia innych młodych ludzi, twoich rówieśników, zamierzam omówić parę ważnych kwestii, które często nurtują introwertyków. W jaki sposób możesz znaleźć sobie takie miejsce, w którym, jako osoba cicha i spokojna, będziesz czuł się naprawdę dobrze i komfortowo? Co trzeba zrobić, żeby mieć pewność, że nie jest się ignorowanym przez innych? I w jaki sposób zdobywać nowych przyjaciół, kiedy nie czujesz się wystarczająco pewny siebie, żeby udzielać się towarzysko i wdawać się w beztrioskie pogawędki?

W niniejszej książce pomówimy o sposobach, w jakie my, introwertycy, nawiązujemy relacje z naszym otoczeniem – z przyjaciółmi, członkami rodziny i nauczycielami. Zajmiemy się tym, w jaki sposób najlepiej udaje nam się realizować nasze zainteresowania i hobby. Pomówimy również o tym, w jaki sposób odnosimy się do samych siebie, nawiązujemy relacje z samymi sobą jako indywiduami. Mam nadzieję, że książka ta pomoże ci nauczyć się akceptować i cenić siebie – po prostu takim, jakim jesteś. Świat cię potrzebuje, i pamiętaj, że istnieje całe mnóstwo sposobów, dzięki którym twój cichy i spokojny styl może pełnym i donośnym głosem przemawiać do innych.

Potraktuj tę książkę jako rodzaj przewodnika. Ona nie nauczy cię tego, jak zamienić się w kogoś innego, kogoś, kim nie jesteś, lecz tego, w jaki sposób właściwie i skutecznie wykorzystywać wspaniałe właściwości i zdolności, które już posiadasz. A potem... no cóż... cały świat należy do ciebie!

JAK ZMIENIAĆ ŚWIAT PO CICHU I W SPOKOJU

W zamieszczonym na początku tej książki manifeście introwertyka zacytowałam słowa Mahatmy Gandhiego. Ten drobnej postury, cichy i spokojny, pokojowo nastawiony do wszystkich mędrzec, który przeciwstawiał się stosowaniu przemocy i głosił konieczność zachowania we wszystkim umiarkowania, przeprowadził rewolucję, która zmieniła bieg historii. W roku 1947, po niemal dwóch stuleciach zmagania, Indie wyzwoliły się spod brytyjskiej okupacji i odzyskały niepodległość. I to właśnie nie kto inny jak introwertyczny Gandhi poprowadził swój kraj do zwycięstwa.

Oczywiście ty nie musisz toczyć walki z okupantami, żeby zmieniać świat. Młode osoby pokroju Robin i Carly pokazują nam, że można osiągać wyznaczone sobie ambitne cele, wykonując jeden mały krok po drugim, i że wcale nie trzeba być przy tym wyjątkowo głośnym, wygadany i towarzyskim. Poniżej zamieszczam parę uwag i wskazówek na temat tego, w jaki sposób można zmieniać świat na swój własny, cichy i spokojny sposób:

Wyznacz sobie cel, który jest dla ciebie naprawdę ważny. Każde, nawet najbardziej szlachetne przedsięwzięcie może czasami okazywać się stresujące i uciążliwe, dlatego postaraj się wybrać sobie jakiś ważny dla siebie cel, coś, na czym naprawdę ci zależy. Dla Robin, namiętnej czytelniczki, był to projekt zbiórki książek dla biednych dzieci w Afryce. Jednak w twoim przypadku może to być coś zupełnie innego.

Wykorzystaj swoje mocne strony. Kiedy Wendy Kopp zabrała się za realizację swojego projektu, którego celem było polepszenie warunków kształcenia panujących w najbiedniejszych szkołach w kraju, zaczęła od dogłębnych studiów nad tym zagadnieniem – co dla niej było czymś jak najbardziej naturalnym. Koncentrując

się całkowicie na problemie, jaki miała do rozwiązania, studiowała wszystko, co tylko wpadło jej w ręce. Ty też staraj się zawsze wykorzystywać swoje mocne strony – swoją cichą siłę.

Nawiązuj kontakty z ważnymi dla siebie osobami. Wynajduj osoby, które mogłyby przyłączyć się do ciebie i pomóc w realizacji zamierzenia, jakie przed sobą postawiłeś. Nie wszystkie muszą być twoimi dobrymi znajomymi, niektórych możesz wcześniej w ogóle nie znać. Nawiązanie autentycznych, ścisłych kontaktów z paroma naprawdę oddanymi sprawie osobami przyniesie ci większe korzyści niż „pomoc” licznego grona tylko pozornie i powierzchownie zainteresowanych.

Rozciągaj się niczym gumka. Choć w swoich działaniach będziesz przede wszystkim wykorzystywał swoją siłę i mocne strony introvertyka, to czasami będziesz niewątpliwie zmuszony wychodzić poza swoją osobistą strefę bezpieczeństwa, w której czujesz się najbardziej komfortowo. Robin zdecydowała się wystąpić przed męską drużyną skautów. James zachęcał publicznie swoich szkolnych kolegów i koleżanki do pracy w charakterze wolontariuszy rozdzielających żywność. Wendy nauczyła się odgrywać rolę lidera i utrzymywać bliższe i bardziej bezpośrednie kontakty ze swoimi pracownikami i kursantami. Choć to nie zawsze jest łatwe – i wcale takie być nie musi – to jednak warto spróbować, a z pewnością się uda!

Bądź wytrwały i uparty w swoich dążeniach. Działania w słusznej sprawie będą wymagały od ciebie zapewne znacznego nakładu sił; będą się również zdarzać trudne momenty, w których będziesz miał wątpliwości, czy temu wszystkiemu podołasz. Robin musiała poradzić sobie z odmową współpracy i pomocy ze strony dyrektora swojej szkoły. Wendy spotykała się z wprost niezliczoną liczbą odmów, kiedy poszukiwała sponsorów, którzy mogliby

sfinansować jej projekt. A Rosa Parks, wykazując się niezwykłą odwagą i męstwem, postanowiła zrobić coś na przekór całej społeczności, odmawiając potulnego podporządkowania się niesprawiedliwym, rasistowskim przepisom. Wszystkie te osoby głęboko wierzyły w misję, jaką miały do wypełnienia, i dlatego nigdy nie dawały za wygraną i uparcie dążyły do celu – aż w końcu odniosły zwycięstwo.

Jak dorastać w ekstrawertycznym świecie? Pamiętaj, że spokojny temperament to ukryta supermoc!

Kiedy Susan Cain była nastolatką, często zadawano jej pytanie, dlaczego jest taka cicha i spokojna. Przez całe lata robiła wszystko, żeby tylko stać się osobą bardziej „otwartą” i „kontaktową”. Zmuszała się do zabierania głosu na szkolnych zajęciach, chodziła na towarzyskie spotkania i imprezy z udziałem tłumu gości. Jednak w miarę upływu czasu zorientowała się, **że jej ciche i spokojne podejście do życia stanowi jej największą siłę**. Inni ludzie dostrzegali – i chwalili – jej wnikliwość, umiejętność uważnego słuchania i zachowywania spokoju oraz opanowanie.

W książce, skupiając się na **szkole, relacjach z kolegami i przyjaciółmi, życiu rodzinnym i zajęciach pozalekcyjnych**, dzieli się doświadczeniami ze swojego życia jako introwertycznej nastolatki, a także z życia wielu innych introwertycznych dzieciaków, które zaznaczają swoją obecność w świecie na swój własny cichy i spokojny sposób.

Introwertycy dokonują niewiarygodnych wyczynów dzięki swojemu spokojnemu temperamentowi, a nie wbrew niemu. Akceptuj i docień siebie – takiego, jaki jesteś. Świat cię potrzebuje. Istnieje mnóstwo sposobów, na jakie twoja spokojna natura może się w pełni wyrażać i przemawiać do innych. Niech ta książka będzie dla ciebie rodzajem przewodnika, który pomoże ci lepiej wykorzystywać własne niesamowite zdolności.

Ciche osoby mają najgłośniejsze umysły.
Stephen Hawking

Książka dostępna także jako **e-book**.

www.laurum.pl

ISBN: 978-83-8231-044-3



9 788382 310443

L22022

Cena 44,90 zł