

PUTEREA



TĂCUTĂ



Forța secretă a introverților

SUSAN CAIN,  
cu GREGORY MONE și ERICA MOROZ  
Ilustrații de GRANT SNIDER

Traducere din engleză de MIHAELA APETREI



## CUPRINS

MANIFEST PENTRU INTROVERTIȚI .....	8-9
INTRODUCERE .....	13

### PARTEA ÎNTÂI: ȘCOALA

CAPITOLUL 1. TĂCUȚI ÎN CANTINA ȘCOLII .....	29
CAPITOLUL 2. TĂCUȚI ÎN SALA DE CLASĂ .....	46
CAPITOLUL 3. PROIECTELE DE GRUP, ÎNTR-O MANIERĂ INTROVERTITĂ .....	60
CAPITOLUL 4. LIDERI TĂCUȚI .....	72

### PARTEA A DOUA: SOCIALIZAREA

CAPITOLUL 5. PRIETENII TĂCUTE .....	91
CAPITOLUL 6. PETRECERI LINIȘTITE .....	107
CAPITOLUL 7. #LINIȘTE .....	119
CAPITOLUL 8. ATRACȚIA CONTRARIILOR .....	132

### PARTEA A TREIA: HOBBY-URI

CAPITOLUL 9. CREATIVITATE TĂCUTĂ .....	147
--	-----

CAPITOLUL 10. SPORTIVI TĂCUȚI .....	163
CAPITOLUL 11. AVENTURIERI TĂCUȚI .....	175
CAPITOLUL 12. SĂ SCHIMBI LUMEA ÎN LINIȘTE .....	192
CAPITOLUL 13. TĂCUȚI ÎN LUMINA REFLECTOARELOR .....	204

## PARTEA A PATRA: ACASĂ

CAPITOLUL 14. COLȚUL PENTRU REFACERE .....	223
CAPITOLUL 15. TĂCUȚI ÎN FAMILIE .....	236

CONCLUZIE .....	243
-----------------	-----

QUIET REVOLUTION ÎN SALA DE CLASĂ: POSTFAȚĂ PENTRU PROFESORI .....	251
---	-----

GHID PENTRU PĂRINȚI .....	259
---------------------------	-----

MULȚUMIRI .....	267
-----------------	-----

NOTE .....	269
------------	-----

INDEX .....	277
-------------	-----

## Introducere

— De ce ești așa de tăcută?

Mi-au pus această întrebare prieteni, profesori, cunoscuți, chiar și oameni pe care abia dacă-i știam. Cei mai mulți dintre ei, cu intenții bune. Voiau să știe dacă mi-e bine sau dacă există vreun motiv pentru care stau retrasă și pe care îl țin în mine. Unii întrebau într-un fel care sugera că e un pic ciudat că n-am vorbit de ceva vreme.

Nu am mereu un răspuns clar și la obiect pentru această întrebare. Câteodată sunt tăcută pentru că sunt adâncită într-un gând sau într-o reflecție. Alteori mă concentrez mai mult să ascult decât să vorbesc. Totuși, de cele mai multe ori sunt tăcută pentru că acesta-i felul meu. Sunt tăcută.

La școală părea mereu că „sociabil“ este cel mai mare compliment care i se poate face cuiva. În clasă, profesorii îmi cereau adeseori să vorbesc mai tare. La petrecerile de la școală mergeam

mereu pe ringul de dans împreună cu prietenii mei, dar, dacă ar fi fost după mine, n-am fi făcut altceva decât să petrecem vremea împreună, la cineva acasă. În facultate am fost la petreceri zgomotoase și aglomerate, dar n-am putut niciodată să scap de sentimentul că m-aș fi distrat mai bine luând cina cu un prieten sau doi și mergând apoi să vedem un film. Totuși, nu m-am plâns niciodată. Am presupus că era necesar să fac toate acele lucruri ca să par „normală“.

În tot acest timp mi-am făcut o rețea micuță, dar semnificativă de prieteni și colegi apropiați. Nu mi-a păsat niciodată dacă o persoană era populară sau nu, ceea ce înseamnă că unii dintre prietenii mei erau „marfă“, în timp ce alții nu erau deloc așa. Mulțumită preferinței mele pentru conversații private, prietenii pe care le-am construit se bazau pe încredere reciprocă, pe bucuria de a petrece timpul în compania cuiva și pe iubire. Aveau prea puțin de-a face cu anumite clișee sau concursuri de popularitate. Oamenii au început să mă prețuiască pentru întrebările cu miez, pentru capacitatea mea de a gândi independent și pentru că abordam cu calm situațiile tensionate. Mă laudau pentru că gândeam lucrurile în profunzime și eram o excelentă ascultătoare. Totodată, au început să mă asculte și ei *pe mine*. Au observat că, atunci când vorbeam, o făceam pentru că aveam de spus ceva important. Și, atunci când am ajuns să am un serviciu, tipii curajoși, cei care spuneau lucrurilor pe nume și care mă intimidau mai demult, au început să-mi ofere joburi!

De-a lungul timpului, mi-am dat seama că felul tăcut în care abordam viața avusese de fapt tot timpul o putere extraordinară. Era un instrument pe care nu trebuia decât să învăț cum să-l

folosesc. M-am uitat în jur și am văzut că multe dintre marile realizări ale omenirii — de la computerele Apple până la *Cat in the Hat* — au fost realizate de introvertiți, tocmai datorită, nu în ciuda firilor lor tăcute. Am strâns aceste idei într-o carte pentru adulți, intitulată *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*. Am doborât recordurile *New York Times* pentru cartea cea mai bine vândută și am rămas în topuri timp de patru ani, iar volumul a fost tradus în patruzeci de limbi. Mii și mii de oameni mi-au spus că această idee simplă — anume că abordarea lor tăcută poate deveni o adevărată forță, dacă este corect utilizată — le-a schimbat viața. I-a influențat în feluri pe care nici nu mi le puteam imagina.

Curând am început să fac ceea ce părea imposibil când eram mai tânără. De exemplu, când eram în gimnaziu, mă temeam cumplit să vorbesc în public. Nu puteam să dorm în noaptea de dinaintea prezentării unei cărți citite. O dată, am fost atât de speriată, încât am încremenit în fața tuturor și n-am putut scoate o vorbă. Acum, ca susținătoare a persoanelor introvertite, apar pe ecranele din lumea întreagă și țin discursuri în fața a mii de oameni. Apariția mea la TED Talk, în care vorbesc despre introversiune, a devenit unul dintre cele mai vizionate discursuri TED din toate timpurile, având multe milioane de vizualizări. („TED“ este un acronim însemnând tehnologie, entertainment, design și este numele unei organizații care susține conferințe în cadrul cărora oamenii împărtășesc idei importante).

---

\* Carte pentru copii scrisă și ilustrată de Theodor Geisel, cunoscut sub pseudonimul Dr. Seuss, publicată pentru prima dată în 1957.

\*\* Apărută și în limba română cu titlul *Liniștee! Puterea introvertiților într-o lume asurzitoare*, Editura Paralela 45, București, 2013.

Inspirată de aceste experiențe, am participat la înființarea Quiet Revolution\*, o organizație nonprofit al cărei scop este să dea putere introverților de toate vârstele. Aș vrea ca noi, cei cu firi liniștite, să ne simțim în largul nostru oriunde ne-am afla — la școală, la muncă sau în societate, în general. Quiet Revolution pledează pentru schimbare și face cunoscută vocea noastră, a introverților. Mișcarea este deschisă: *oricine* este bine-venit să ni se alătore, indiferent cât este de tăcut sau de deschis. Chiar vă îndemn să vă implicați în Quietrev.com!

Oamenii mă întrebă adesea dacă am devenit extravertită acum, când mă simt atât de confortabil în rolul meu de vorbitor și comentator media. Însă nu m-am schimbat fundamental de-a lungul acestor ani. Încă sunt timidă uneori. Și îmi place mult firea mea tăcută, gânditoare. Am acceptat puterea acestei tăceri — și o puteți face și voi.

Mulți dintre cititorii mei mi-au spus că își doresc să fi știut despre Quiet Revolution pe când erau copii sau când au devenit părinți care aveau de crescut copii introverți. Și au fost și tineri model pentru ceilalți care mi-au spus că și-ar dori să existe o versiune a *Quiet* potrivită pentru ei.

Așa a apărut această carte.

---

\* În traducere, *Revoluția tăcută*.

În psihologie există un termen pentru persoanele ca mine. Sunt numite introverțiți — și nu există o definiție anume pentru asta. Ne face plăcere compania celorlalți, dar am vrea să petrecem timp și singuri. Putem dovedi calități excelente pentru socializare, dar am vrea, totodată, să fim discreți și să ținem anumite lucruri doar pentru noi. Observăm. S-ar putea să ascultăm mai mult decât să vorbim. Să fii introvertit înseamnă să ai o viață interioară foarte bogată și să o consideri importantă.

Dacă un introvertit este o persoană care privește înăuntru, extravertitul este opusul. Extravertiții prosperă în cadrul grupului și își iau energia din contactul cu ceilalți.

Chiar dacă tu nu ești un introvertit, în familia ta sau în cerul tău de prieteni există probabil unii de-ai mei. Introverțiții reprezintă o treime spre o jumătate din populație<sup>1</sup> — asta înseamnă un introvertit la fiecare două sau trei persoane pe care le cunoști. Uneori suntem ușor de identificat. Suntem cei care stăm ghemuiți pe canapea, cu o carte sau un iPad în poală, în loc să fim înconju-rați de oameni. La petrecerile aglomerate ne poți găsi stând de vorbă cu câțiva prieteni; în niciun caz n-o să dansăm pe mese. În clasă ne uităm uneori în altă parte, atunci când profesorul caută voluntari. Suntem atenți; doar că preferăm să-l urmărim în continuare în liniște și să contribuim atunci când suntem pregătiți.

Există și situații în care introverțiții sunt destul de buni în a-și ascunde adevărata natură. S-ar putea să scăpăm nedescoperiți în clasă sau în cantina de la școală, să trăim zgomotos, în timp ce undeva, în adâncul sufletului, abia așteptăm să scăpăm



de mulțime și să rămânem puțin cu noi înșine. Încă de când am publicat prima mea carte, am rămas uimită cât de mulți oameni care păreau a fi extravertiți — iar printre ei se numărau actori, politicieni, antreprenori și atleți — mi-au „mărturisit“ că și ei sunt introvertiți.

Dacă ești introvertit nu înseamnă neapărat că ești timid. Aceasta este o diferență importantă. Introvertiții *pot* fi timizi, desigur, dar există și extravertiți timizi. Timiditatea poate părea introversiune, căci face ca oamenii să pară tăcuți și distanți. Ca și introversiunea, sentimentul de sfială este complicat; are o mulțime de straturi. Poate veni din teama de a nu face ceva greșit. În clasă, un elev timid poate că nu ridică mâna, fiindcă se teme că nu va da răspunsul corect și se va simți jenat din această cauză. Nici fata introvertită de lângă el poate că nu ridică mâna, însă din alte motive. Poate că ea nu simte nevoia să contribuie cu ceva la oră. Sau poate că este prea prinsă să asculte și să reflecteze la tot, ca să mai și vorbească. La fel ca introversiunea, timiditatea are avantajele ei. Studiile au arătat că puștii timizi tind să fie prieteni loiali, să fie conștiințioși, empatici și creativi. Atât timizii, cât și introvertiții sunt ascultători extraordinari. Și, datorită acestei capacități de a asculta, toți au tendința de a fi buni ascultători, de a învăța bine și de a se maturiza frumos.

Această carte este *deopotrivă* despre introversiune și timiditate — și despre avantajele pe care ți le aduc ambele calități. S-a nimerit ca eu să fiu introvertită și timidă din fire (deși cu timpul am început să fiu mai puțin sfiasă). Dar voi puteți fi una sau alta. Luați din această carte acele lucruri care se aplică în cazul vostru și nu vă faceți griji pentru restul.

Psihologia se ocupă cu studiul comportamentului uman, al minții omului și al funcțiilor acesteia. Desigur, mintea fiecăruia dintre noi are propriile conexiuni, dar toate urmează, mai mult sau mai puțin, același tipar, și există o mulțime de suprapuneri între noi toți. Carl Jung<sup>2</sup> (pronunțat „yung“), un psiholog faimos din secolul XX, a introdus termenii „introvertit“ și „extravertit“ ca modalități de a descrie tipuri diferite de personalitate. Jung era el însuși introvertit și a fost primul care a explicat faptul că introvertiții sunt atrași de lumea interioară a gândurilor și a sentimentelor, în timp ce opușii lor, extravertiții, tânjesc după lumea exterioară a oamenilor și a acțiunii.

Desigur, până și Jung afirma că nimeni nu este în totalitate introvertit sau extravertit. Aceste trăsături există în ceea ce numim spectru. Cel mai bun mod de a ne înțelege spectrul este să ne imaginăm o riglă lungă. Să spunem că la un capăt se află extravertiții extremi, iar la celălalt introvertiții extremi. Există oameni care se află pe la mijloc — pe aceștia, psihologii îi numesc „ambiverti“, dar chiar și cei care tind spre una dintre cele două părți sunt, de fapt, o combinație. Mulți introvertiți spun că, atunci când sunt împreună cu prietenii lor și discută despre un subiect interesant, au un comportament mai degrabă extravertit. Și oricât de mult le-ar plăcea extravertiților să se afle în preajma altor oameni, cei mai mulți dintre ei au nevoie de o pauză, ca să se liniștească.

Înainte de a merge mai departe, ai ocazia de a vedea unde te situezi în spectrul introvertit–extravertit. Nu există răspunsuri