

# ЗМІСТ

<i>Вступ</i> .....	7
<i>Розділ 1. Як це — бути інтровертом?</i> .....	13
<i>Розділ 2. Зазирнути всередину себе</i> .....	28
<i>Розділ 3. Стратегічна самотність</i> .....	47
<i>Розділ 4. Значущий зв'язок</i> .....	60
<i>Розділ 5. Істинний вплив</i> .....	71
<i>Розділ 6. Священна впевненість</i> .....	80
<i>Розділ 7. Справжнє щастя</i> .....	89
<i>Розділ 8. Вистраждана стійкість</i> .....	101
<i>Розділ 9. Гострий розум</i> .....	118
<i>Розділ 10. Прониклива чутливість</i> .....	133
<i>Розділ 11. Цілеспрямована енергія</i> .....	143
<i>Розділ 12. Ваша унікальна мета</i> .....	161
<i>Запитання для книжкового клубу</i> .....	174
<i>Подяка екстравертам</i> .....	183
<i>Подяки</i> .....	184
<i>Примітки</i> .....	186

## ВСТУП

**Я**к швидко ви зможете визначити, хто з людей — інтроверт, а хто — екстраверт? На старт, увага, руш!  
Дорогою на роботу Кетрін прокручує в голові перелік справ на сьогодні. «Провести нараду, спланувати відрядження, написати промову». Та раптом на розі бачить самотню жінку. Проходячи повз, вдихає запах віскі й дешевих парфумів, помічає демонстративну непокору в поставі, відчуває біль. Кетрін зупиняється. Перелік справ почекає. Через багато років ця самотня жінка прийде на похорон Кетрін, щоб разом із п'ятдесятьма тисячами інших провести її в останню путь.

Алекс заходить до переповненої конференц-зали, бере зі столу передостанній шматочок торта, чимчикує в куток і виймає з кишені телефон, утуплюючись в екран. Він працює тут уже десять років, але й досі почувається чужим. Його роботу хвалять, зарплата непогана, соцпакет чудовий, але йому все одно ніяково. Алекс розминає шию й дивиться на годинник. «Довго ще тут стирчати?»

Льюїс сидить за столиком у кав'ярні в оточенні друзів. Тут вони зустрічаються вже більш як десять років, обмінюючись ідеями та шукаючи натхнення. Сьогодні свій проект представляє Джон — йому важливо почути відгук. Коли присутні висловлюють пропозиції, хтось жартує, і всі за столиком вибухають гучним реготом, привертаючи увагу решти відвідувачів кав'ярні.

За сусіднім столиком сидить Емма. Вона давно спостерігає за групою, прислухається до захопленої дискусії між Льюїсом і Джоном. «Навіть не пам'ятаю, коли востаннє з кимось так говорила», — думає вона. Почуття самотності от-от накриє її з головою, але Емма відмахується від нього. Побути на самоті — це теж приємно.

*Самотньою бути краще.* Та іноді тиша в її квартирі стає надто гучною.

Ліз, керівниця відділу маркетингу, вітає колег із завершенням масштабного десятиденного проєкту. Поруч із нею — власник компанії з виробництва какао з Гани, разом із яким Ліз створила інноваційну бізнес-модель для розширення можливостей підприємців із найменш розвинутих країн.

«Ідеш спати?» — питає дружина. «Так, ще кілька хвилин», — відповідає їй чоловік Джо. Жодна душа на світі не знає, що Джо створив революційний комп'ютерний код, здатний змінити хід історії. Проєкт готовий, але Джо щовечора його переглядає, змінює, поліпшує — код має бути досконалим, бо поразка вб'є Джо. Нарешті, заповзаючи до ліжка, чоловік усе одно відчує вже звичне занепокоєння, що не відпускає його, здається, навіть уві сні.

То як, готові сказати, хто із цих людей — інтроверт?

Відповідь вас шокує: усі.

Відмінність між ними полягає не в тому, інтроверти вони чи екстраверти, а в тому, чи навчилися вони приймати себе такими, якими їх створив Бог. Алекс, Емма та Джо свою інтроверсію вважають обмеженням, а Кетрін, Льюїс і Ліз сприймають її як унікальну можливість зростання.

Усі ці люди не вигадані. Кетрін — це Кетрін Бут, засновниця «Армії Спасіння» — однієї з найбільших благодійних організацій у світі. Нині «Армія» святкує свій 150-річний ювілей, а її 3,5 мільйона волонтерів у 7500 центрах щорічно допомагають 30 мільйонам людей у складних життєвих обставинах<sup>1</sup>.

Льюїс — це Клайв Стейплз Льюїс, автор дивовижного циклу фентезійних повістей «Хроніки Нарнії». Джон — це Джон Роналд Руел Толкін, творець легендарного «Володаря перснів». Саме вони — ті літературні ентузіасти, які створили неофіційну літературну дискусійну групу під назвою «Інклінги». Вони не лише підтримували один одного професійно, а й дружили.

Ліз — це Ліз Міллер, керівниця відділу маркетингу Divine Chocolate, світового соціального підприємства зі штаб-квартирами в Лондоні та Вашингтоні. Саме вона організувала та провела той глобальний десятиденний проєкт. Ліз говорить:

Інтроверти можуть бути неперевершеними лідерами. Раніше я думала, що такими стають лише екстраверти, що лише найгучніші люди здатні ухвалювати найвдаліші рішення. Та я помилялася. Я навчилася приймати в собі якості, що допомагають мені досягти успіху — вдумливість, уважність, співчутливість, — і використовувати їх задля власного зиску й на користь своєї компанії. Щоб досягти успіху, не потрібні якісь особливі якості.

*У кожного з нас є все для цього<sup>2</sup>.*

Ці історії не виняток.

Чи здивувалися б ви, дізнавшись, що такі відомі особистості, як Авраам Лінкольн, Джоанна Гейнс, Макс Лукадо, Опра Вінфрі, Альберт Ейнштейн, Брі Ларсон, Джеррі Сейнфелд, Білл Гейтс, Майкл Джордан, Мати Тереза, Бетховен, Одрі Гепберн і Мойсей — також інтроверти?

Бути інтровертом не означає просто бути мовчазним. Це характеристика, глибоко «вшита» в мозок і нервову систему людини. На мою думку, і в інтровертів, і в екстравертів є свої переваги й хиби, проте такі твердження я чомусь набагато частіше чую саме від перших:

«У мене просто немає лідерських здібностей».

«Спілкування з людьми — це не моє».

«Я мовчу навіть тоді, коли конче потрібно щось сказати».

Однак дослідження свідчать про інше. Професор, автор і експерт із лідерства Джефф Гайман виявив, що за результатами експериментів із виконанням низки найрізноманітніших завдань інтроверти не поступалися екстравертам<sup>3</sup>.

П'ятдесят три відсотки мільйонерів вважають себе інтровертами<sup>4</sup>. Одне цікаве дослідження, що тривало аж десять років, показало: керівники-інтроверти «перевершують очікування директорів та інвесторів трохи частіше», ніж екстраверти. Такі самі успіхи інтроверти продемонстрували навіть у сфері продажу, де основний елемент — соціальна взаємодія. Це довели результати тридцяти п'яти досліджень серед майже чотирьох тисяч продавців<sup>5</sup>.

Головна характеристика соціальних мереж інтровертів — якість, а не кількість. Вони частіше будують тривалі, надійні

стосунки, і це поліпшує загальний стан їхнього фізичного та психічного здоров'я. А серед творчих особистостей і винахідників інтровертів узагалі незліченна кількість. Саме інтроверти є авторами численних революційних інновацій та геніальних творів мистецтва.

Щоб досягти успіху і стати чудовими лідерами, друзями або впливовими особистостями, інтровертам не потрібно перетворюватися на екстравертів. Наслідки таких спроб зламати себе і стати тим, ким ти не є, я бачила на власні очі. Невпевненість у собі, виснаження, постійна тривожність, перфекціонізм, самотність і вигорання — усе це я *пережила*.

А потім дізналася, що інтроверти теж можуть бути успішними.

Я прочитала сотні статей, досліджень роботи мозку та книжок про інтровертів. Отримала диплом магістра з психології, стала сертифікованим тренером з особистісного зростання та написала кілька бестселерів. А ще збрала купу порад від інтровертів з усього світу.

Вам не доведеться роками страждати від дискомфорту й пригніченості і втрачати дивовижні можливості, як це робила я (піднесіть руку, якщо ви колись ховалися від гучної компанії у ванній). Я навчу вас, як нарешті припинити вважати свої особливості вадами й натомість побачити в них інструменти, що неодмінно приведуть до успіху й щастя. Користь від цієї подорожі дістанете не тільки ви, адже нашому шаленому, сповненому стресів світу інтроверти потрібні так, як ще ніколи досі. Як потрібні і їхнім близьким.

Я переконана, що ми, інтроверти, не просто так з'явилися на цьому світі саме зараз. Ми прийшли сюди з певною метою. І сьогодні ми зробимо перший крок до цієї мети.

Голлі

P. S. Хочу щиро *подякувати* всім екстравертам, які пов'язали своє життя з інтровертами. Наприкінці цієї книжки я написала для вас особливу подяку, і сподіваюся, що ви прочитаєте її, перш ніж продовжувати.

**Бути інтровертом**

не означає

все життя

боротися.

Інтроверсія —

це ваша

**СУПЕРСИЛА**

## Розділ 1

# ЯК ЦЕ — БУТИ ІНТРОВЕРТОМ?

Ти мовчазний і завжди не знаєш, що сказати? Зворотний бік цієї «слабкості» — потужний аналітичний розум. Ти втомлюєшся від спілкування швидше за інших? Залишившись на самоті, розв'язуєш проблеми, генеруєш ідеї і твориш? Багато «екаєш» і «нукаєш», намагаючись дібрати слова? Твій розум глибинно аналізує інформацію. Твоя інтроверсія — не вада. Насправді ці якості можуть бути твоїми найсильнішими сторонами.

*Дженн Граннеман*

**Я** сиджу в кав'ярні, залитій ранковим світлом. Тут пахне кавою та свіжоспеченими булочками з корицею. За столиком навпроти сидить сім'я з дітьми, але найменша дівчинка стоїть біля стільця і підстрибує на місці так високо, ніби під її ногами не підлога, а батут. Праворуч трое бізнесменів, розклавши на столі папери й озброївшись маркерами, жваво про щось дискутують. А в закутку влаштувалися члени книжкового клубу, на яких ледь вистачило чорничних кексів. За рештою столиків із чашкою лате й ноутбуком сидять «вовки-одинаки» — такі, як я.

Згадайте, коли ви взаємодіяли з людьми. Можливо, це було за кухонним столом, на робочій нараді, у школі, у церкві, на спортивних змаганнях або під час вечірньої прогулянки своїм районом.

А тепер проаналізуйте цей досвід і скажіть, скільки, на вашу думку, інтровертів у світі. Варіанти відповіді:

А) 24,6 %

В) 50,7 %

Б) 37,4 %

Г) 73 %

Якщо ви обрали варіант А чи Б, то належите до більшості. Інтроверсія оповита численними міфами й упередженнями. Це створює потужний соціальний тиск, через який інтроверти змушені приховувати свою справжню сутність. Людям здається, що їх не так вже й багато, хоча насправді їхня реальна кількість значно вища.

Якщо ваша відповідь — Г, найімовірніше, ви частина спільноти, де інтровертів особливо багато. Наприклад, коли я створила опитування на своєму вебсайті holleygerth.com, лише за тиждень у ньому взяло участь більш як дві тисячі користувачів, 73 відсотки з яких — інтроверти.

Якщо ж ви обрали В, то ваша відповідь узгоджується з результатами дослідження, проведеного Фондом Маєрс—Брігґс: учені проаналізували дані Стенфордського науково-дослідного інституту за останні тридцять років і виявили, що 50,7 відсотка населення Землі — інтроверти<sup>6</sup>. (Цікаво, що за результатами останнього дослідження серед світових лідерів показник був трохи вищим і склав 56,8 відсотка<sup>7</sup>.)

Знову згадайте свій найсвіжіший досвід перебування в компанії людей. Виходить, у будь-якому з останніх випадків вашої соціальної взаємодії серед оточення інтровертів була половина чи більше, хоча ви могли цього навіть не зауважити.

Уявіть світ, де інтроверти й екстраверти не мають приховувати своєї сутності, де всі розуміють, що мозок людини може бути влаштований по-різному, і де кожен має можливість використовувати свої сильні сторони на загальне благо й завдяки цьому процвітати. Уявіть *своє* життя в ньому. Я переконана, що такий світ можливий, і на сторінках цієї книжки ми спробуємо створити його разом.

## КОНТИНУУМ ІНТРОВЕРСІЇ/ЕКСТРАВЕРСІЇ

Знаючи, скільки у світі інтровертів та екстравертів, ми чіткіше бачимо загальну картину. Однак якщо розглядати кожну конкретну людину, то ситуація трохи складніша. Кожен із нас перебуває