

Tajni životi introverta

NAKLADNIK

Poetika j.d.o.o.

Božidara Rašice 1, Zagreb

www.poetika.eu

ZA NAKLADNIKA

Katarina Uskoković

UREDNIK

Davor Uskoković

PRIJEVOD

Marija Perišić

LEKTURA

Mirjana Paić-Jurinić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Beker

PRIPREMA NASLOVNICE

Studio 2M

TISAK

Znanje d.o.o.

Zagreb, rujan 2023.

NASLOV IZVORNIKA

The Secret Lives of Introverts

Copyright © 2017 by Jenn Granneman

Croatian translation rights arranged with Skyhorse Publishing, Inc.

All rights reserved

Cover design: Joanna Wasilewska

Cover design © 2023 JK Wydawnictwo

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2023.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-953-8481-05-5

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001183768.

JENN GRANNEMAN

Tajni životi introverta

POETIKA

Posveta

Knjigu posvećujem svojem djedu Johnu Grannemanu, i ujaku Daveu Grannemanu, koji su umrli dok sam je pisala. Djed John volio je proučavati Divlji zapad, piti crnu kavu, čitati novine od početka do kraja i motati cigarete za kuhinjskim stolom. Bio je miran, ne pretjerano razgovorljiv čovjek koji mi se jednom povjerio da je oduvijek bio introvert. Ujak Dave volio je teorije zavjere i priče o NLO-ima, i kad bi se pokrenuo, mogao je verglati kao navijen. Bio je napola ekstrovert, napola legenda.

John Granneman

23. travnja 1925. – 23. siječnja 2017.

David Granneman

12. travnja 1949. – 25. veljače 2017.

Sadržaj

Uvod	1
Prvo poglavlje: Za sve tihe i mirne.....	5
Drugo poglavlje: Znanost introvertnosti	24
Treće poglavlje: Introverti su nepristojni (i druge zablude)	49
Četvrto poglavlje: Da, “introvertni mamurluk” doista postoji	67
Peto poglavlje: Introverti nisu nedruželjubivi – samo se drukčije družimo.....	83
Šesto poglavlje: Molim vas, samo me pustite na miru	103
Sedmo poglavlje: Budimo čudni zajedno – izlasci za introverte	127
Osmo poglavlje: Šutimo zajedno – introverti u vezama	150
Deveto poglavlje: Rješavanje problema u vezi	171
Deseto poglavlje: Moram li sutra sve iznova? Introverti i karijera	189

Jedanaesto poglavlje: Rješavanje problema na poslu	209
Dvanaesto poglavlje: U introvertovu unutarnjem svijetu	232
Trinaesto poglavlje: Ne opirite se svojoj introvertnoj prirodi nego surađujte s njom.....	251
Bibliografija i prijedlozi za čitanje.....	263
Zahvale	277

UVOD

Dragi introverte,
jedno od mojih najranijih sjećanja iz djetinjstva odnosi se na dan kad mi je tata prinio mikrofon usnama i tražio od mene da ispričam priču. *Dobro*, pomislila sam, *ništa lakše*. Već sam sama sebi pričala priče, u glavi, svaku noć prije nego što bih zaspala, premda sam još bila premala za čitanje ili pisanje.

Zatvorila sam oči i zamislila konja koji se igra s prijateljima na osunčanoj livadi. Poput mnoge introvertne djece, moj je unutarnji svijet bio živopisan i bogat. Izmišljena mi se priča činila gotovo jednako stvarnom kao i pravi svijet oko mene, svijet igračaka, roditelja i kućnih ljubimaca. Konj i prijatelji su se utrkiivali. Jurili su cvjetnim livadama i preskakali blistavi potok kad je jedan zamahnuo malenim, skrivenim krilima i vinuo se u nebo...

U tom je trenutku tata prekinuo moja razmišljanja. “Moraš je ispričati naglas”, rekao mi je pokazavši glavom na mikrofon. “Da je mogu snimiti.”

Pogledala sam u mikrofon, pa opet u tatu, i nisam znala što reći. Morala sam izgovoriti to što je bilo u meni?

Kako bi se riječima mogle opisati neobične slike koje sam vidjela u svojoj glavi – i kako sam se zbog njih osjećala?

Osjetivši moje oklijevanje, tata me opet malo pogurao. “Samo reci o čemu razmišljaš”, rekao je, kao da ništa nije lakše od toga.

Ali, nisam mogla. Nastavila sam šutke zuriti u njega. Tajni svijet u meni jednostavno nije htio van. Tata je postao nestrpljiv, vjerojatno misleći da je njegova jedinica tvrdoglava i nekreativna. Istina je bila da nisam imala pojma kako svoje unutarnje iskustvo pretočiti u riječi. Nekako sam mislila da će tata, koji je bio nezamislivo pametan, znati što želim reći. Ali, nije mi mogao čitati misli. A nije ih mogao čuti ni mikrofon pričvršćen na primitivni magnetofon iz osamdesetih. Na kraju je odustao i spremio opremu.

Opisani događaj nije bio posljednji u mojem životu kada je moja šutnja nekoga zbunila i frustrirala. Taj osjećaj nepovezanosti između vašega unutarnjeg svijeta i onoga vanjskoga neće vas većinu života napustiti.

Ako ste introvert poput mene, možda i vi skrivate tajne. Za svoje misli nemate riječi kojima biste ih izrazili i imate velike ideje koje nitko ne vidi. Možda je vaša tajna to što se osjećate usamljeno i kada ste okruženi ljudima. Možda nešto činite i nekako se ponašate samo zato što mislite da tako *trebate*. Možda vaše srce čezne za samo jednom osobom koja će vidjeti pravog vas – i znati što se točno događa u vašoj glavi.

Ovo je knjiga o tajnama. Knjiga o tome što se doista događa s introvertima. I o tome kako da se napokon osjećate shvaćeno.

Hvala vam što ste mi se pridružili na ovom putovanju.

Imate li tajnu poput moje koju sam upravo opisala, nadam se da ćete se nakon ove knjige zbog nje osjećati manje usamljenima.

Suzdržano vaša,

Jenn

PRVO POGLAVLJE

ZA SVE TIHE I MIRNE

Išla sam u šesti razred kad mi se posrećilo da me pod svoje okrilje primi sjajna grupa djevojčica koje će mi postati prijateljice za cijeli život. Išle smo jedne k drugima na prespavance i šaputale tajne u mraku. Špijunirale smo dečka koji je živio u susjedstvu i njegove prijatelje, hihotala se i jedne drugima povjeravale u koga smo zaljubljene. Punile smo bilježnicu za bilježnicom snovima o budućnosti. Čak smo si obećale da ćemo se kad odrastemo svakog 4. srpnja nalaziti na brdu pokraj naše srednje škole kako bismo zauvijek ostale povezane.

Svatko tko bi nas pogledao pomislio bi da sam samo jedna od djevojaka. Bile smo nerazdvojne. Mnogi su komentirali i da izgledamo kao sestre. Ali, ja sam se duboko u sebi osjećala drukčijom. Nisam bila jedna od njih. Bila sam *drukčija*.

Dok su moje prijateljice čitale časopis *Seventeen* i čavrljale o slavnima, ja sam šutke sjedila po strani, pitajući se ima li života na drugim planetima. Kad bi njima laknulo što je još jedna školska godina završila i počinju ljetni praznici,

ja bih svaki put upala u duboku egzistencijalnu krizu zbog starenja. Kad bi se one htjele družiti cijelu noć, pa opet sutra i onda opet cijeli dan, ja bih očajnički tražila izgovor da budem sama. (“Mama, reci im da sam bolesna! Ili da moram u crkvu!”) Na bezbroj malih načina, bila sam čudna.

Ta skupina prijateljica bila je središte mojega tinejdžerskog svijeta. *Obožavala* sam ih. Pa sam činila ono što čini svatko kad se osjeća kao izvanzemaljac koji je pao na ovaj svijet s drugog planeta: s vremena na vrijeme sam se pretvarala. Držala sam svoje tajne misli za sebe. Nikad im ne bih rekla da bih radije bila sama u svojoj sobi nego u trgovačkom centru, okružena ljudima. Trudila sam se biti osoba kakva sam mislila da *trebam* biti – osoba koja se voli zabavljati i uvijek je spremna na druženje.

Ipak, sve to pretvaranje počelo me iscrpljivati. Ali, činila sam to jer sam mislila da to svi čine. Da samo bolje od mene znaju zabašuriti prave osjećaje.

Nešto sa mnom nije u redu

Odrasla sam, ali se i dalje nisam mogla otresti osjećaja da sam “drukčija”. Nekoliko sam godina radila kao novinarka, a onda sam se vratila školovanju da postanem učiteljica, misleći da će me taj posao više ispunjavati. Moj poslijediplomski studij bio je pun budućih nastavnika koji su uvijek imali nešto reći. Na stankama su sjedili u malim skupinama i živo čavrljali, čak i nakon što smo prije toga satima zajedno učili ili raspravljali. Ja bih, s druge strane, pojurila prema vratima čim bi stanka počela jer mi se vrtjelo u glavi od sve te buke i aktivnosti, a spremnik energije bio mi je potpuno ispražnjen. Također, njima nije teško padalo govoriti pred grupom ili odgovarati na pitanja dok sam ja

rukama i nogama izbjegavala svjetla reflektora. Kad god sam morala pred svima nešto izložiti, osjećala sam da mi nema druge nego prije toga vježbati što ću reći sve dok ne bude “savršeno”. Ipak, ni tada obično ne bih uspjela spriječiti drhtanje ruku.

Zatim sam se udala. Moj suprug (sad već bivši) bio je samopouzdan tip koji je mogao razgovarati sa svakim. Njegova velika obitelj bila je ista takva. Rado su provodili vrijeme svi zajedno u glasnom žamoru djece, braće i sestara i obiteljskih prijatelja. Često bi navratili u naš mali stan, javljajući mi da dolaze tek kad bi već bili na putu. Satima bi sjedili nagurani u dnevnoj sobi, prepričavali događaje, zbijali šale i dobacivali se sarkastičnim primjedbama profesionalno kao Venus i Serena Williams. Ja bih opet tiho sjedila malo izdvojena, ne znajući kako se ubaciti u tu razgovornu vatru ili što reći. Kako je večer odmicala, često sam od iscrpljenosti padala u moždanu omaglicu i sve teže se uključivala. Većinu večeri željela sam više od svega biti sama i čitati knjigu, igrati videoigru ili jednostavno biti s mužem.

Kad bih se uspoređivala sa suprugovom ekstrovertnom obitelji i kolegama s predavanja, činilo se da uvijek nekako kaskam. Moje omalovažavajuće misli su se vratile. Zašto se ne mogu opustiti i prepustiti trenutku? Zašto nikad nisam imala što reći u velikoj skupini, a u razgovorima jedan-na-jedan doslovce se nisam gasila? Zašto se moja predodžba dobrog provoda toliko razlikovala od onoga što su drugi zamišljali?

Sa mnom nešto nije bilo u redu. Što drugo?

Nisam imala nade da će ikada biti bolje. U jednom sam trenutku doživjela potpuni slom. Probudila sam se usred noći, neutješno plaćući, i počela sve što nije u redu

sa mnom i mojim životom zapisivati u računalo. Više to nisam mogla podnijeti. Bila sam previše drukčija – previše zbrčkana. Svijet mi je bio preglasan, pregrub, pretjeran. I mislim da me to izbacivanje skrivenih osjećaja koji su se u meni nakupili – bez razmišljanja i bez filtriranja – uistinu spasilo. Kad sam ponovno pročitala što sam napisala, shvaćala sam da sam došla do zida.

Nekako sam izgurala tu strašnu noć i nedugo nakon nje otkrila o sebi nešto što mi je promijenilo život.

Jedna čarobna riječ: *introvert*

Jednog poslijepodneva, na odjelu za psihologiju i samopomoć antikvarijata naišla sam na knjigu *The Introvert Advantage (Prednost introverta)* Marti Olsen Laney. Kupila sam je i pročitala od korice do korice. Na kraju sam zaplakala. Nikad se u životu nisam osjećala tako shvaćeno.

Ta mi je prekrasna knjiga rekla da postoji riječ za ono što sam ja: *introvert*. Ta je čarobna riječ objašnjavala mnogo toga s čime sam se cijeli život borila i zbog čega sam se osjećala loše u vlastitoj koži. I najbolje od svega, poručivala mi je da nisam jedina. Ima i drugih poput mene. Drugih muškaraca i žena introverta.

Recite što hoćete o etiketiranju, ali ta mi je mala etiketa promijenila život.

Poslije sam pročitala sve knjige o introvertnosti do kojih sam uspjela doći. Pročitala sam *Tišinu* Susan Cain, *Introvert Power (Moć introverta)* Laurie Helgoe, *Introvert's Way (Introvertov način)* Sophie Dembling i mnoge druge. Zainteresirala sam se za tipove osobnosti i visoku osjetljivost. Pokazalo se da nisam samo introvert nego i vrlo osjetljiva osoba (tu ću temu ostaviti za neki drugi put). Pročitavši

desetke knjiga o introvertnosti, okrenula sam se internetu. Pridružila sam se Facebook grupama za introverte i kopala po blogovima. Mojim je prijateljima nakon nekog vremena dozlogrdilo što stalno blebećem o istome. Govorila bih im: “Jeste li znali da je *introvertno* kad vam treba vremena za razmišljanje prije nego što odgovorite?” ili “Ne mogu večeras van, vrijeme je za *introvertiranje*”.

Doslovce nisam prestajala mljeti o tome da sam introvert. Kao da sam cijeli život čitala pogrešan scenarij, igrajući ulogu osobe za kakvu sam mislila da *trebam* biti – a ne osobe kakva doista jesam.

Nešto ipak moram napomenuti. Sve što sam o introvertnosti naučila nije riješilo sve moje probleme. Moralo je proći nekoliko godina napornoga unutarnjeg rada – u kombinaciji sa svjesnom odlukom da u život uvedem stvarne promjene – prije nego što je sve krenulo nabolje. Ali, za mene je prvi korak bilo prihvaćanje te introvertnosti – i odustajanje od pretvaranja da sam ekstrovert. Što sam više doznavala o introvertnosti, postajala sam sve sigurnija u to tko sam. Počela sam se miriti sa svojom potrebom za samóćom, a svoju tihu, refleksivnu prirodu sad sam doživljavala kao snagu, ne kao slabost. Također sam počela raditi na društvenim vještinama, doživljavajući ih kao nešto što mogu poboljšati i iskoristiti. I što je najvažnije, prvi put u životu počela sam se sama sebi sviđati.

Više nisam bila *drukčija*. Bila sam nešto drugo: introvert.

Sad imam misiju

Danas stojim iza popularne *online* zajednice za introverte, *Introvert, Dear (Introvertkinjo, Draga)*. Nikad nisam svjesno

odlučila biti zagovornica svih introverta, ali kad vam nešto promijeni život, želite to podijeliti s drugima. Pokrenula sam *Introvert, Dear* 2013. kao osobni blog. U to sam vrijeme radila kao učiteljica, živjela s cimericama i prvi put u odraslom životu izlazila s dečkima. Odlučila sam pisati o svojem životu introvertkinje koja živi u društvu očito naklonjenom ekstrovertima. Blog je isprva bio anoniman kako bih mogla pisati što želim ne strahujući što će drugi misliti (kako introvertno od mene). Za svoju sam biografiju uzela sliku na kojoj je samo moje rame s tetovažom pet ptica koju sam nedugo prije toga napravila. Lice mi je više-manje bilo skriveno.

Zureći jedne večeri u zaslon računala, sama u spavaćoj sobi, svoj sam mali blog nazvala *Introvert, Dear*. Zamislila sam mudru, stariju introvertnu ženu koja savjetuje mlađu introvertkinju. Mlada je žena ležala na ležaljci, a starija je sjedila na obližnjem stolcu, prizor kao iz filmova u kojima netko od likova posjećuje psihoterapeuta. Starija je započela svoj savjet mlađoj rekavši: “Draga introvertkinjo...”

Prvi post na blogu koji sam objavila imao je više komentara o mojoj tetovaži nego o ičemu što sam napisala. Ali nastavila sam pisati, uglavnom za sebe. I publika je nastavila čitati. Tada to nisam znala, ali *Introvert, Dear* bio je još jedan korak na mojem putu prema izlječenju. Iskreno izražavanje misli i osjećaja ponovno je ublažilo dio boli koju sam osjećala. A povezujući se s drugim introvertima osjećala sam se manje nesigurno zbog svoje “čudnosti”.

Danas je *Introvert, Dear* manje blog, a više *online* izdavačka platforma. Na njemu ne objavljujem samo ja nego stotine drugih introverta i okuplja introverte iz cijelog svijeta. Moji tekstovi o introvertima objavljeni su u

publikacijama kao što su *Huffington Post*, *Thought Catalog*, *Quiet Revolution* Susan Cain, *Mighty*. Sada imam misiju: dati introvertima posvuda do znanja da je u redu biti ono što jesu. Ne želim da se ijedan introvert više ikad osjeća kao ja kad sam bila mlađa.

Jeste li introvert?

A vi? Jeste li se uvijek osjećali drukčije? Jeste li bili povučeni u školi? Jesu li vas drugi pitali: “Zašto ništa ne govoriš?” Pitaju li vas to i danas?

Ako je tako, možda ste introvert poput mene. Introverti čine 30 do 50 posto stanovništva i pomažu oblikovati svijet u kojem živimo. Možda smo vaši roditelji, prijatelji, supružnici, partneri, djeca ili kolege s posla. Vodimo, stvaramo, obrazujemo, inoviramo, poslušujemo, rješavamo probleme, šarmiramo, liječimo i volimo. Introvertnost je temperament, a ne osobnost; temperament su urođene osobine koje oblikuju naš pristup svijetu, a osobnost se definira kao obrazac ponašanja, misli i emocija koji vas čine pojedincem. Izgradnja osobnosti može potrajati godinama, a s temperamentom se radate.

Ipak, najvažnije što o introvertnosti trebate znati jest da je s vama sve u redu. Niste slomljeni jer ste šutljivi. U redu je u petak navečer ostati kod kuće i propustiti zabavu. Potpuno je normalno biti introvert.

Onda, jeste li introvert? U nastavku sam navela dvadeset i dva znaka da na spektru nagingjete na stranu introvertnosti. U koliko njih se prepoznajete?

Ovi se znakovi ne odnose na sve introverte, ali vjerujem da su obično točni:

1. **Volite provoditi vrijeme sami.** Nije vam nikakav problem ostati subotom navečer kod kuće. Zapravo se tome veselite. Za vas slogan Netflix i opuštanje *uistinu znači* gledati Netflix i opuštati se. Ili više volite čitati, igrati videoigre, crtati, kuhati, pisati, plesti šeširiće za mačke ili se samo izležavati. Ma koja vam solo aktivnost bila najdraža, posvećujete joj se koliko god vam obveze dopuštaju. Dobro vam je samima jer se tada osjećate najslobodnije.
2. **U samoći najbistrije razmišljate.** Vrijeme koje provodite sami ne podrazumijeva samo bavljenje omiljenim hobijima. U samoći dajete umu vremena za dekompresiju. Kad ste s drugima, može vam se činiti da vam je mozak previše opterećen da bi mogao raditi onako kako bi trebao. U samoći ste slobodni uključiti se u vlastiti unutarnji monolog, umjesto da obraćate pozornost na zbivanja oko sebe. Možda ćete kad ste sami biti kreativniji i/ili dolaziti do različitih spoznaja.
3. **Vaš unutarnji monolog nikad ne prestaje.** Imate osebujan unutarnji glas koji se nikad ne gasi. Kad bi drugi mogli čuti misli koje vam prolaze glavom, vjerojatno bi bili iznenađeni, zadivljeni, a možda i užasnuti. Kakva god bila njihova reakcija, svojeg unutarnjeg naratora ne možete isključiti. Katkad ne možete spavati jer je um i dalje aktivan. Progone vas misli iz prošlosti. “Ne mogu vjerovati da sam rekao onu glupost... prije pet godina!”
4. **Često se osjećate usamljenije u gomili nego sami.** U većoj se skupini katkada osjećate odvojeno od samoga sebe. Možda je to zato što vam je teško čuti svoj unutarnji glas kad je oko vas toliko buke. Ili se

osjećate *drukčije*, poput mene. Bez obzira na razlog, kao introvert zacijelo žudite za intimnim trenucima i bliskim vezama – a oni se teško nalaze u gomili.

5. **Osjećate se kao da glumite kad morate raditi na umrežavanju.** Radije biste si zabadali sitne iglice pod nokte nego prišli nepoznatoj osobi i predstavili joj se. Ali, znate da je to korisno pa to na kraju možda i učinite – osim što se pritom sve vrijeme osjećate kao prevarant. Ako ste imalo poput mene, morali ste sami sebe naučiti kako se to radi. Možda ste čitali knjige za samopomoć o tome kako biti bolji sugovornik ili kako zračiti karizmom. U tom trenutku morate aktivirati svoju “masku za javnost”. Kažete sebi primjerice: “Nasmiješi se, uspostavi kontakt očima i pazi da ti je glas jak i samouvjeren!” Ali, na kraju se uvijek osjećate potučeno i potrebno vam je neko vrijeme da se oporavite. Pitate se, *Moraju li se svi drugi toliko trsiti kad upoznaju nove ljude?*
6. **Niste učenik koji diže ruku svaki put kad učitelj nešto pita.** Ne treba vam sva ta pozornost. Zadovoljni ste već time što *znate* da znate odgovor – ne morate to nikome dokazivati. Na poslu to može izgledati tako da vas se na sastanku rijetko čuje. Radije ćete nakon sastanka povući šefa u stranu i razgovarati u četiri oka ili poslati svoje prijedloge e-mailom umjesto da ih izlažete pred prepunom prostorijom. Iznimka su one situacije kad ste slijepo predani nečemu. U rijetkim prilikama i sramežljivi introverti u ključnom trenutku postaju nezaustavljiva sila. Sve se svodi na to koliko vam je nešto važno. Riskirat ćete pretjeranu stimulaciju kad mislite da je važno progovoriti.

7. **Bolje vam ide zapisivanje nego izgovaranje misli.** Više volite slanje poruka nego pozive, slanje e-mailova nego sastanke uživo. Kad pišete imate vremena razmisliti što i kako reći. Pisanje vam omogućava da posložite misli i osmislite poruku. Osim toga, manji je pritisak kad sami upisujete riječi u telefon nego kad ih nekome govorite u stvarnom vremenu. Ali, nije riječ samo o slanju poruka i e-mailova. Mnogi introverti uživaju u pisanju dnevnika radi samoizražavanja i samootkrivanja. Drugi pretvore pisanje u karijeru, poput Johna Greena, autora hit-romana za mlade *Greška u našim zvijezdama*. U svojem videu na YouTubeu, “Thoughts from Places: The Tour”, Green kaže: “Pisanje je nešto što radite sami. To je zanimanje za introverte koji vam žele ispričati priču, ali vas pritom ne žele gledati u oči.”
8. **Niste ljubitelji telefonskih razgovora.** Jedna moja ekstrovertna prijateljica uvijek me zove kad je sama u autu. Vodi se logikom da su joj oči, ruke i stopala trenutačno zauzeti, ali da usta nisu. Osim toga, oko nje nema nikoga – kako dosadno! Pa poseže za mobitelom. (Ne zaboravite na sigurnu vožnju, djeco.) Međutim, ja uopće nisam takva. Kad imam nekoliko slobodnih minuta tišine i samoće, ne pada mi na pamet ispuniti to vrijeme ispraznim čavrljanjem.
9. **Radije ne biste komunicirali s ljutitim osobama.** Psihologinja Marta Ponari i suradnici otkrili su da iznimno introvertne osobe ne pokazuju ono što se naziva “efekt praćenja pogleda”. Uobičajeno je da gledajući sliku lica osobe na zaslonu računala koja gleda u nekom smjeru slijedite njezin pogled, zbog čega brže odgovarate na

vizualnu metu s te strane zaslona nego kad su pogled osobe i meta u suprotnim smjerovima. To čine i introverti i ekstroverti, uz jednu iznimku: ako osoba djeluje ljutito, introverti ne pokazuju efekt praćenja pogleda. Iz toga zaključujemo da vrlo introvertne osobe ne žele gledati nekoga tko im djeluje ljutito. Ponari i njezin tim smatraju da je to zato što su osjetljiviji na potencijalno negativna mišljenja. Drugim riječima, ako mislite da se netko ljuti zbog nečega što ima veze s vama, čak vam i njegov pogled postaje prijatna.

10. **Izbjegavate čavrljanje.** Primijetivši da kolega ide hodnikom prema vama, jeste li ikada skrenuli u drugu sobu da izbjegnute ono “Hej, što ima?” Jeste li ikada ostali nekoliko minuta dulje u stanu kad ste u hodniku zgrade čuli susjede kako ne biste morali razgovarati? U tom ste slučaju možda introvert jer introverti obično izbjegavaju takve razgovore. Radije bismo razgovarali o nečem smislenom i važnom nego isprazno brbljali samo da nešto kažemo. Čavrljanje nam je odbojno i neautentično i, iskreno, mnogi od nas osjećaju se pritom neugodno.
11. **Rekli su vam da ste “previše intenzivni”.** To proizlazi iz vaše nesklonosti čavrljanju. Da se vas pita, to bi bezvezno, dosadno čavrljanje bilo zakonom zabranjeno. Radije biste unedogled raspredali o smislu života – ili, u najmanju ruku, razmijenili prave, iskrene misli. Jeste li ikada vodili dubokouman razgovor i na kraju otišli puni energije, a ne iscrpljeni? O tome vam govorim. Smislene su interakcije introvertov protuotrov za društveno pregorijevanje.
12. **Ne idete na zabave po nova poznanstva.** Rodendanske proslave, svadbe, blagdanske poslovne zabave i slično

– i vi im tu i tamo prisustvujete. Ali kad idete na neki događaj, vjerojatno ne idete s namjerom da sklopite nova prijateljstva. Radije biste se družili s onima koje već poznajete. To je zato što su vam sadašnji prijatelji poput para lijepo razgaženih tenisica – ugodno vam je u njima. Oni znaju vaše hirove i lijepo vam je u njihovoj blizini. A osim toga, sklapanje novih prijateljstava podrazumijeva onaj užas zvan čavrljanje.

13. **Povlačite se u sebe nakon previše druženja.** Studija finških istraživača Sointua Leikasa i Ville-Juhanija Ilmarinena pokazuje da druženje s vremenom postane zamorno i introvertima i ekstrovertima, vjerojatno zato što troši energiju. Ne samo da morate govoriti, morate i slušati i obrađivati to što je rečeno. Uz to primete različite osjetilne informacije, primjerice ton nečijega glasa i govor tijela, i filtrirate sve pozadinske zvukove ili vizualne smetnje. Nije ni čudo što vas sve to iscrpi. Ali, postoje neke vrlo stvarne razlike između introverta i ekstroverta. U prosjeku, introverti doista vole samoću i tišinu više nego ekstroverti. Štoviše, ako ste introvert, možda doživite nešto što nazivamo “introvertni mamurluk”. Poput mamurluka uzrokovanog prevelikom količinom margarita, nakon previše druženja osjećate se tromo i zgaženo. Mozak kao da prestane raditi i toliko ste izmoždjeni da više ne možete održavati razgovor ni izgovarati smislene riječi. Samo želite leći u tihu, zamračenu prostoriju i neko se vrijeme ne micati i ne govoriti. To je zato što introverte druženje može pretjerano stimulirati i zato se povlače u sebe (više o mamurluku introverta poslije).

14. **Primjećujete detalje koji drugima promaknu.** Istina je da introverte (osobito visokoosjetljive introverte) može svladati bujica podražaja. Ali, ima naša osjetljivost i dobru stranu – primjećujemo detalje koji su drugima promaknuli. Primjera radi, možda primijetite suptilnu promjenu u prijateljičinu ponašanju koja otkriva da je uzrujana (ali začudo, to nitko drugi u prostoriji ne vidi). Ili imate osjećaj za boje, prostor i teksture, zbog čega ste vrhunski vizualni umjetnik.
15. **Možete se dugo koncentrirati na ono što vam je važno.** Ja, primjerice, mogu pisati satima. Uđem u zonu i samo grabim naprijed. Ne treba mi nitko i ništa drugo da me zabavlja – pišući upadam u stanje protoka. Blokiram smetnje i usredotočujem se na ono što trebam postići. Ako ste introvert, vjerojatno imate aktivnosti ili hobije na kojima biste mogli raditi praktički dovijeka. To je zato što su introverti izvrsni u dugom fokusiranju u osami. Da nije bilo introverta i naše sposobnosti fokusiranja, ne bismo imali teoriju relativnosti, Google ni Harryja Pottera (da, Einstein, Larry Page i J. K. Rowling po svemu sudeći su introverti). Drago društvo, gdje biste bili bez nas? Nema na čemu. Vole vas vaši introverti.
16. **Živate u svojoj glavi.** Toliko vremena provodite sanjajući da su vam znali reći da “siđete s oblaka” ili da se “spustite na zemlju”. To je zato što je vaš unutarnji svijet bogat i živopisan. Nemaju svi introverti bujnu maštu (ta je osobina u modelu Velikih pet u korelaciji s “otvorenošću prema iskustvu”, a ne s “ekstrovertnošću-introvertnošću”), ali mnogi od nas imaju.

17. **Volite promatrati ljude.** Zapravo, samo volite promatrati i točka – bilo ljude, prirodu ili nešto treće. Introverti su prirodni promatrači. Često ih se na raznim događajima i zabavama nađe kako sa strane samo promatraju i izbjegavaju žižu zbivanja.
18. **Rekli su vam da ste dobar slušatelj.** Rado ćete prepuštiti pozornicu drugima i samo slušati. Ne borite se rukama i nogama da iznesete baš svaku svoju misao jer ne morate “govoriti da biste mislili” ili vokalizirati sve što vam padne na pamet poput nekih ekstroverta. Slušati – uistinu slušati – znači da ćete naučiti nešto novo ili nekoga bolje razumjeti.
19. **Imate mali krug prijatelja.** Bliski ste samo s jednom, dvije ili tri osobe, a sve ostale smatrate samo znancima. To je zato što mi introverti imamo ograničenu zalihu “ljudske” energije za trošenje, pa pažljivo biramo svoje odnose. Moramo paziti kako i na koga tu energiju trošimo.
20. **Ne crpите energiju iz okoline.** Postoji razlog zbog kojeg gužve, zabave i događaji za poslovno umrežavanje nisu po vašem ukusu: introvert i ekstrovert razlikuju se po tome kako njihov mozak obrađuje iskustva kroz centar za nagradu. Neurobiolozi Yu Fu i Richard Depue demonstrirali su taj fenomen dajući introvertnim i ekstrovertnim studentima Ritalin (lijek za liječenje ADHD-a, koji u mozgu potiče proizvodnju neurotransmitera dopamina za dobro raspoloženje). Otkrili su da će ekstroverti vjerojatnije povezati osjećaje zadovoljstva s okolinom u kojoj se nalaze, a introverti nisu osjećaj nagrade povezivali s okolinom. To nam sugerira

da introverti drukčije procesiraju nagrade iz okoline (više o introvertima i nagradama poslije). Istraživači tvrde da mozak introvertne osobe pridaje veću važnost unutarnjim znakovima nego vanjskim. Drugim riječima, introverti se ne pune energijom iz okoline nego iz svojega unutarnjeg svijeta.

21. **Stara ste duša.** Introverti vole promatrati, detaljno obrađivati informacije i promisliti prije nego što progovore. Analitični po prirodi, često želimo otkriti dublje značenje ili skrivene uzorke nekih događaja. Zbog toga introverti već od malih nogu često djeluju mudro.
22. **Naizmjenično ste u društvu i sami.** Introverti uživaju solirati. U samoći smo slobodni povezati se sa svojim unutarnjim glasom i utišati buku svijeta, za što smo nagrađeni energijom i jasnoćom. Ali, ne žele introverti uvijek biti sami. Kao ljudskim bićima, i nama je povezivanje s drugima urođeno, ali s obzirom na to da smo introverti, čeznemo za smislenim povezivanjem. Zato introverti žive u dva svijeta: posjećujemo svijet ljudi, ali samoća i unutarnji svijet uvijek će biti naš pravi dom.

Još niste sigurni?

Još niste sigurni jeste li introvert? Evo kratkog testa. Iskreno odgovorite na sljedeća dva pitanja:

1. Kad biste morali birati između dvije opcije za odmor iz snova, koju biste odabrali?
 - A) Opuštajući odmor na koji idete sami ili s još jednom osobom, dobra knjiga i koliba na osami.

- B) Grupni odmor s prijateljima ili obitelji, krcat uzbuđenjima, poput kockanja u Las Vegasu ili provoda na kruzeru.

Ne razmišljajte o tome što biste *trebali* odabrati ili što se od vas očekuje. Koju biste odabrali da vas nije briga što drugi misle o vama? Vjerojatno pogadate – ako ste odabrali kolibu na osami, više ste introvert. Ako ste odabrali drugu opciju, vjerojatno ste ekstrovert.

2. Zamislite svoj dan iz snova. Kojim aktivnostima biste se bavili? S kim biste ga najradije proveli?

Ako vaš savršeni dan podrazumijeva nešto vrlo diskretno sa samo jednom ili dvjema osobama – ili bez ikoga – vjerojatno ste introvert. Ako ste se zamislili u društvu mnogo ljudi koji rade nešto aktivno, vjerojatno ste više ekstrovert.

Imajte na umu da introvertnost i ekstrovertnost nisu osobine tipa sve ili ništa. Zamislite spektar s introvertnosti na jednome i ekstrovertnosti na drugom kraju. Svatko se nalazi negdje na tom spektru, s tim da su neki bliže introvertnom, a drugi bliže ekstrovertnom kraju. Nitko nije čisti introvert ili ekstrovert. “Takva bi osoba bila u ludnici”, napisao je Carl Jung, poznati švicarski psiholog, koji je prvi skovao izraz *introvert*. Drugim riječima, svi se u nekim okolnostima ponašamo “ekstrovertno”, a u drugima “introvertno”. Na primjer, ja u društvu bliskih prijatelja mnogo govorim, smijem se, raspravljam, a katkad i zaplešem. To je zato što se s njima osjećam ugodno – ali ipak sam introvert koji ne funkcionira bez svoje doze samoće.

Pišući ovu knjigu razgovarala sam sa stotinama introverta. I tipično za introverte, ti su se “razgovori” mahom

vodili u pisanom obliku, e-mailovima ili na društvenim mrežama. U nekoliko sam slučajeva imala sreće da sam mogla sjesti s osobom i s razgovarati oči u oči. U cijeloj knjizi dijelim komentare introverta koje sam intervjuirala, kao i istraživačke studije, moja vlastita iskustva i priče objavljene na IntrovertDear.com. Kao introvert, možda ćete se u nekim dijelovima knjige prepoznati, a u drugima ne. I to je posve u redu. To što se ne povezujete sa svime ne znači da niste introvert. Ne možete biti pogrešno introvertni.

Savjeti za ekstroverte

Vidim li ja to ekstroverta? Nemojte misliti da vas nisam vidjela kako njuškate po mojoj introvertnoj knjizi (većina ekstroverta *obožava* biti ondje gdje ima ljudi). Ali, ne brinite se, i vi ste dobrodošli. Dapače, nekim sam poglavljima dodala savjete samo za vas kako biste bolje razumjeli introverte. Potražite ih u okviru poput ovoga. Bilo da ste ekstrovert u vezi s introvertom, introvertov kolega, član obitelji ili prijatelj, u ovoj knjizi sigurno postoji nešto i za vas.

Zašto sam napisala ovu knjigu

Introverti su predugo bili pogrešno shvaćeni. Možda su nas kao djecu maltretirali na igralištu jer smo bili “drukčiji”. Ili imamo sjajne ideje, ali nam manjka samopouzdanja da ih izgovorimo. Govorili su nam da smo previše plahi, previše osjetljivi ili previše sramežljivi. Kad kažemo da ćemo večeras ostati kod kuće, upitni pogledi naših prijatelja poručuju nam da s nama nešto nije u redu. Razgovori ispod glasa

odraslih kad smo bili klinци govorili su nam da smo na neki način čudni.

Keia je, na primjer, introvertkinja koja se na poslu osjeća kao autsajder. “Imam dojam kako svi misle da sam uzrujana ili da ne želim da me gnjave, a u nekim slučajevima to je istina”, kaže mi. “Ne smeta mi povremeno čavrljanje, no osjećam da najbolje radim kad sam sama i usredotočena.” Njezini suradnici ne razumiju tu potrebu za tišinom. Čak joj znaju reći: “Stalno šutiš” ili “Moraš se više otvoriti”. Keiju to neizmjereno frustrira jer, kao i mnogi introverti, na poslu je kako bi *radila*, a ne sklapala prijateljstva.

Pita se zašto bi trebala više govoriti. Odlično radi svoj posao i nema ništa protiv kolega. “Samo uživam biti sama”, kaže ona. “Uživam razmišljati i biti u svojem malom svijetu. To me opušta i osjećam se slobodno. Katkad se zbog tuđih komentara osjećam kao kriminalac jer sam introvert. Voljela bih da radne sredine više podržavaju osobe poput nas. Ne mislimo ništa loše.”

Amanda je također introvert koji se osjeća neuklopljeno. Kada je krenula na studij još nije bila svjesna da je introvert, no brzo se pokazalo da je drukčija od ostalih studenata. Umjesto da se poslije predavanja vrati u studentski dom i tiska u nečijem sobičku s desetak drugih kolega, iskrala bi se sama. Otkrila je parkić nedaleko od kampusa u kojem je satima učila ili čitala.

“Nisam znala zašto to radim ni zašto mi godi”, ispričala mi je. “Samo sam morala biti sama. Nisam bila sramežljiva ni nedruštvena. Nisam znala ni da mi vrijeme provedeno u parku obnavlja energiju ni zašto žudim za samovanjem kad moji prijatelji očito vole društvo.”

Provevši neko vrijeme u parku, mogla se vratiti u dom

i “izgurati beskonačnu društvenu interakciju” koja ju je čekala. Ali u jednom kutku mozga uvijek je znala da drugi studenti to ne rade. Zašto je ona bila drukčija?

Na kraju spomenimo i Justina, koji je na koledžu pohadao kolegij komunikologije. Znao je, naravno, da je komunikacija više od pukog razgovora, no odmah je osjetio da odudara. Njegov je kolegij vrvio ekstrovertima koji su znali raditi samo dvije stvari: govoriti glasno – i mnogo.

“Činilo se da su se svi uklopili i stalno su o nečemu brbljali”, kaže mi. “Kad je netko primijetio da sam jedina osoba u prostoriji koja šuti, pitao me zašto. Rekao sam mu: ‘Zato što sam introvert. Nemam potrebu stalno govoriti.’” Kolega ga je pogledao kao da je pao s Marsa i zajedljivim ga tonom upitao zašto je onda upisao kolegij komunikologije. Justin se samo nasmiješio i više mu nikad nije uputio ni riječ.

Zašto sam napisala ovu knjigu? Napisala sam je za Keiju, Amandu i Justina. Napisala sam je za introvertnu dvanaestogodišnju sebe koja nije znala zašto je druženje s prijateljicama iscrpljuje. Napisala sam je za sve članove zajednice *Introvert, Dear*. I što je najvažnije, napisala sam je za vas.

Za sve tihe i mirne.

Vrijeme je da promijenimo način na koji svijet doživljava introverte. Vrijeme je da promijenimo način na koji mi introverti doživljavamo sebe. I otkrit ću vam jednu tajnu: sve se pokreće u trenutku kad počnete *suradivati* sa svojom introvertnošću, umjesto da se protiv nje *borite*. Pokazat ću vam kako. Nastavite čitati.