



# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>Отзывы о книге</b> .....	9
<b>Посвящение</b> .....	13
<b>Предисловие</b> .....	14
<b>Глава 1. Посвящается всем спокойным людям</b> .....	16
Вероятно, со мной что-то не так .....	17
Волшебное слово «интроверт» .....	19
Теперь у меня есть миссия .....	21
А вы — интроверт? .....	22
Все еще сомневаетесь? .....	32
Советы для экстравертов .....	34
Зачем я написала эту книгу .....	34
<b>Глава 2. Научное обоснование интроверсии</b> .....	38
Молекула секса, наркотиков и рок-н-ролла .....	39
Слишком громко и многолюдно .....	41
Для экстравертов: все дело в «количестве» общения .....	43
Как интроверты радуют себя .....	44
Как становятся интровертом .....	45
Как интроверты ведут себя в детстве .....	47
Меняется не темперамент, а индивидуальность .....	49
Причины изменения вашей индивидуальности .....	50

Ваша интроверсия не должна стать приговором для вас .....	52
Четыре типа интровертов .....	55
Тест — к какому из четырех типов интровертов вы относитесь? .....	57
Почему интровертам сложно выразить свои мысли словами ...	61
Когда у вас в голове пустота .....	64
Заключение .....	65
<b>Глава 3. Интроверты — невоспитанные (и другие заблуждения) .....</b>	<b>66</b>
Заблуждение № 1. Интроверсия — это просто невоспитанность .....	68
Заблуждение № 2. Стремление интровертов к уединению — антисоциально .....	71
Заблуждение № 3. Интровертам не хватает страсти .....	78
Заблуждение № 4. Интроверты ненавидят всех вокруг .....	79
Заблуждение № 5. Интроверты очень стеснительные .....	81
Заблуждение № 6. Из интровертов получаются плохие лидеры ..	83
Заблуждение № 7. Интроверты не умеют развлекаться .....	84
Заключение .....	86
<b>Глава 4. Да, «похмелье интроверта» действительно существует .....</b>	<b>87</b>
«Когда я перенапрягаюсь, то испытываю физический дискомфорт» .....	88
На что похоже «похмелье интроверта» .....	89
Как обычно ведут себя окружающие .....	92
Для экстравертов: угадываем признаки «похмелья интроверта» .....	93
Единственный способ справиться с «похмельем интроверта» .....	94
Уединение тоже может быть приятным .....	96
Когда уединение не помогает .....	98
Идти или не идти? .....	101
Как предотвратить «похмелье интроверта» .....	102
Заключение .....	105

<b>Глава 5. Интроверты — не социопаты, просто мы социализуемся по-другому</b> .....	106
Количество против качества .....	107
Все дело в равновесии .....	108
Что необходимо знать, чтобы подружиться с интровертом ....	109
Если вы хотите завести больше друзей .....	115
Как избежать разговоров ни о чем .....	120
Когда пути друзей расходятся .....	125
Заключение .....	127
<b>Глава 6. «Пожалуйста, просто оставьте меня в покое»</b> ...	129
Что любят делать интроверты, когда остаются одни .....	132
Уединение действительно облегчает вам жизнь .....	133
Уединение помогает вам познавать самого себя .....	138
Лица, цветы и волны Р300 .....	140
Интроверты и уединение в цифрах .....	141
Когда вы берете на себя слишком много .....	143
Все начинается со слова «нет» .....	145
Непонятное чувство вины от слова «нет» .....	146
Учимся отказывать .....	147
Внесите уединение в ваш календарь (как это делают звезды рок-н-ролла) .....	149
Уединение — это не самоустранение .....	150
Для экстравертов: уединение — это помощь самому себе ....	152
Уединение — это не самоизоляция .....	153
Когда ваше уединение становится одиночеством .....	153
Заключение .....	155
<b>Глава 7. Эти неловкие моменты...</b>	
<b>Свидания интровертов</b> .....	157
Что интроверт хочет от партнера .....	160
Почему свидание может превратиться в стресс для интроверта .....	163
Интроверты слишком разборчивы? .....	165
Еще один аргумент в пользу разборчивости .....	168

Когда вы привязываетесь слишком быстро . . . . .	170
Когда вы идеализируете вашего партнера . . . . .	171
Для экстравертов: что необходимо знать о свиданиях с интровертом . . . . .	173
«Но я не хочу выходить из дома» . . . . .	174
«Но я не знаю, о чем говорить» . . . . .	176
Не притворяйтесь экстравертом . . . . .	178
Как выглядеть скромным, но загадочным . . . . .	179
Найду ли я свою любовь? . . . . .	181
Заключение . . . . .	183
<b>Глава 8. Этот нелегкий выбор...</b>	
<b>Взаимоотношения интровертов . . . . .</b>	<b>184</b>
Почему интроверты становятся прекрасными партнерами . . . .	186
Интроверт против экстраверта в цифрах . . . . .	187
Понимающий партнер: преимущества союза интровертов . . . .	189
Трудности в отношениях интровертов . . . . .	192
Запас энергии: преимущества союза интроверта и экстраверта . . .	195
Трудности в отношениях интроверта и экстраверта . . . . .	196
Для экстравертов: что необходимо знать об отношениях с интровертом . . . . .	198
Когда отношения не складываются . . . . .	201
Быть одиноким тоже неплохо . . . . .	205
Заключение . . . . .	206
<b>Глава 9. Работа над ошибками в ваших отношениях . . . . .</b>	<b>208</b>
Почему интровертам тяжело строить отношения . . . . .	209
Выбор правильного партнера . . . . .	211
Тревожные сигналы . . . . .	212
Чего стоит опасаться интровертам . . . . .	214
Признаки нормальных взаимоотношений . . . . .	217
Конфликты — это нормально . . . . .	219
Интроверты решают проблемы не так, как экстраверты . . . . .	221
Как лучше справиться с конфликтом . . . . .	222
Немного об этих ужасных родственниках . . . . .	224
Заключение . . . . .	226

<b>Глава 10. «Неужели мне придется проделать все то же самое завтра?» Интроверты и карьера</b> .....	227
Почему интровертов полезно брать на работу .....	229
Интроверты и успешная карьера в цифрах .....	231
Когда работа отнимает у вас все силы .....	235
Выбор правильной сферы деятельности .....	238
Десять лучших вакансий для интровертов (по уровню зарплаты) .....	239
Работайте дома, не вставая с постели (это реально!) .....	240
Потребность видеть результат своей работы .....	241
Когда вы находите свое призвание .....	243
Шесть вопросов, которые помогут вам найти свое призвание .....	246
Заключение .....	247
<b>Глава 11. Работа над ошибками в вашей работе</b> .....	249
Когда вечер пятницы все не наступает .....	251
Это страшное слово «собеседование» .....	256
Для экстравертов: что необходимо знать о собеседовании интроверта .....	258
Как лучше преподнести ваши навыки интроверта .....	262
Интроверты, посещающие профессиональные тусовки (да, они существуют!) .....	264
Как вести бизнес, не изменяя себе .....	267
Как обратить на себя внимание руководства, не превращаясь в экстраверта .....	268
Как выступать на рабочих собраниях, если вы интроверт и не любите привлекать к себе внимание .....	270
Заключение .....	272
<b>Глава 12. Путешествие во внутренний мир интроверта</b> .....	273
На что похож внутренний мир интроверта .....	274
Интроверты и креативность в цифрах .....	278
Что интроверты привносят в творческий процесс .....	280
Знаменитые интроверты творческих профессий .....	282

Как справиться с творческой силой уединения .....	284
«Ты в порядке?» Постоянный мрачный вид .....	285
Муки умственного перенапряжения .....	288
На что похоже умственное перенапряжение .....	289
Как умственное перенапряжение вредит вам .....	291
Как справиться с умственным перенапряжением .....	292
Заключение .....	294
<b>Глава 13. Вместо борьбы с вашей интроверсией обратите ее в вашу пользу .....</b>	<b>295</b>
«То, что делает вас странным, также делает вас и прекрасным» .....	297
Ваши желания тоже важны .....	300
Когда вам необходимо выступать на людях .....	301
Жизнь без страха .....	303
Больше ресурсов .....	305
Будьте самими собой .....	306
<b>Рекомендованная литература, фильмы и видеоматериалы .....</b>	<b>308</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>318</b>

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

---

На сегодняшний день Дженн Граннеман, пожалуй, один из самых чутких и вдумчивых авторов, пишущих об интровертах. <...> Эта книга наглядно демонстрирует, через что приходится пройти любому интроверту, и помогает услышать собственный негромкий голос среди окружающего шума.

*Сьюзан Кейн (Susan Cain), автор книги  
«Интроверты. Как использовать особенности своего характера»  
(Quiet: The Power of Introverts in a World, That Can't Stop Talking)  
и создатель интернет-портала Quiet Revolution*

Интроверты любят тайны, и здесь Дженн Граннеман открывает нам многие из них, — мы наконец узнаем, о чем они думают, что чувствуют и о чем мечтают, как устроен их мозг, почему у них бывает похмелье без вина, как им найти идеального партнера и подходящую работу, а также как стать самими собой в безумном современном мире. А кроме того, нам показана сокровенная мудрость интровертов — без громоздких предисловий и пустых рассуждений.

*Д-р Лори Хельгоу (Laurie Helgoe), автор книги  
«Власть интровертов» (Introvert Power: Why Your Inner Life  
is Your Hidden Strength)*

Эта книга похожа на душевный разговор со старым другом, который в курсе, с какими трудностями вы сталкиваетесь, будучи интровертом. Автор дает необходимую поддержку



и становится вашим надежным проводником в этом безумном мире. <...> Рассказывая увлекательные истории из своего личного опыта наряду с новейшими научными исследованиями, Дженн Граннеман не только развлекает нас, но и аргументированно защищает свою точку зрения, последовательно осуществляя свою миссию — убедить интровертов по всему миру, что они такие же, как все.

*Нэнси Энковиц (Nancy Ancowitz), бизнес-тренер и автор книги  
«Карьера для интровертов» (Self-Promotion for Introverts)*

Всем интровертам и тем, кто общается с ними, эта книга дает реальное представление об этой особенности. Она разоблачает многие общепринятые заблуждения по поводу интроверсии. Это отличный и подробный путеводитель по миру интровертов, который напоминает им, что они не одиноки в своем понимании жизни, и информирует всех остальных о достоинствах интровертов и их праве быть счастливыми, быть как все.

*Бренда Ноулз (Brenda Knowles), создатель интернет-портала  
Space2Live и автор книги «Тихое восстание интровертов»  
(The Quiet Rise of Introverts: 8 Practices for Living and Loving  
in a Noisy World)*

Это издание адресовано всем тем, кто выглядит спокойным внешне, но по-настоящему весел и энергичен внутри. Автору удалось показать не только все волшебство внутреннего мира интровертов, но и ту радость, которой они способны спокойно делиться с окружающими, если узнать их чуть лучше.

*Адам Макхью (Adam S. McHugh), автор книг  
«Интроверты в церкви» (Introverts in the Church)  
и «Искусство слушать» (The Listening Life)*

Книга «Секретная жизнь интровертов» — новая Библия для этих удивительных людей. В ней содержится все необходимое для понимания такого качества, как интроверсия, и использования

ее для своего блага. Автору удалось найти идеальный баланс между увлекательными примерами из жизни и убедительным научным обоснованием интроверсии, с которым просто нельзя не согласиться. Верная своей природе интроверта, Граннеман подробно и обстоятельно объясняет многие сложности, с которыми сталкивается интроверт в мире экстравертов.

*Михаэла Чжен (Michaela Chung), автор книги  
«Непобедимый интроверт» (The Irresistible Introvert:  
Harness The Power of Quiet Charisma in a Loud World)*

Дженн Граннеман показывает нам все самые удивительные особенности интровертов. Она описывает многие сложные ситуации, хорошо знакомые каждому, кто с трудом справляется со своей спокойной индивидуальностью.

*Дебби Тунг (Debbie Tung), автор книги «Спокойная девочка  
в безумном мире» (Quiet Girl in a Noisy World) и создатель  
интернет-портала Where's My Bubble*

Эта книга будет интересна всем — как интровертам, так и экстравертам. С первых страниц те интроверты, которые привыкли чувствовать себя не в своей тарелке и воспринимать себя не такими, как все, наконец найдут родственную душу. <...> Тепло-та Дженн и ее удивительная способность находить общий язык с читателем делают эту полезную и вдохновляющую книгу обязательной к прочтению. Лично я получил огромное удовольствие во время чтения, и вам она тоже непременно понравится!

*Аарон Кейседо-Кимура (Aaron Caycedo-Kimura),  
автор книги «СМС вместо звонка» (Text, Don't Call:  
An Illustrated Guide to the Introverted Life)*

Это одна из лучших книг о потенциале интровертов, которые я читала. Обезоруживающая честность автора по поводу того, как тяжело быть интровертом в нашем безумном мире, населенном толпами людей, копающихся в своих бумажках, непременно

пригодится всем тем, кто привык считать себя «излишне восприимчивым». Дженн Граннеман подарила мне новую персональную мантру: «Когда ты один, ты свободен».

*Лорен Сапала (Lauren Sapala), автор книги «Писатель с типом личности INFJ»\* (The INFJ Writer: Cracking the Creative Genius of the World's Rarest Type)*

Читая эту книгу, я как будто училась понимать язык интровертов. Откровенное и выразительное описание их особенностей, данное Дженн Граннеман, заставляло меня постоянно кивать в знак согласия и подчеркивать целые абзацы. Это прекрасно — осознавать, что мы не одни на свете, даже в своем желании покоя и уединения.

*Нания Хоффман (Nanea Hoffman), создатель Интернет-портала Sweatpants & Coffee*

Эта книга написана для всех интровертов, которые чувствуют себя не такими, как все. Наполненная полезными советами на все случаи жизни — от карьерного роста до выбора партнера, — она заставляет задуматься и дает ответы на многие вопросы.

*Теа Орозко (Thea Orozco), бизнес-тренер курсов «Интровертология»*

---

\* В соответствии с типологией личности Майерс-Бриггс: I — интроверсия, N — интуиция, F — чувство, J — суждение. — Прим. переводчика.

## ПОСВЯЩЕНИЕ

---

Я посвящаю эту книгу своему дедушке Джону Граннеману и дяде Дэйву Граннеману — их обоих не стало, когда я работала над ней.

Дедуля Джон интересовался историей Дикого Запада, любил черный кофе, всегда прочитывал утреннюю газету от корки до корки и частенько скручивал самодельные сигареты за кухонным столом. Он был спокойным и неразговорчивым человеком и однажды признался мне, что всегда чувствовал себя интровертом.

Что же касается дяди Дэйва, то он обожал истории о летающих тарелках и теории заговора, а когда входил во вкус, то мог говорить часами. Он был не просто экстравертом, а по-настоящему легендарной личностью.

*Джон Граннеман*  
23.04.1925–23.01.2017.

*Дэвид Граннеман*  
12.04.1949–25.02.2017.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Дорогой интроверт, одно из самых ранних моих детских воспоминаний — отец, подносящий микрофон к моим губам и предлагающий рассказать какую-нибудь историю. «О'кей, — подумала я. — Наверняка в этом нет ничего сложного». Прежде я много раз проговаривала про себя различные истории по вечерам, лежа в кровати, несмотря на то что еще не умела читать и писать.

И вот я закрыла глаза и представила себе лошадку, играющую с другими животными на зеленом лугу. Как и многие дети-интроверты, я обладала богатым живым воображением. Эта выдуманная фантазия казалась мне настолько же реальной, как и весь мир вокруг, в котором были мои родители, домашние животные и мягкие игрушки. Лошадка и ее друзья решили побежать наперегонки, чтобы выяснить, кто из них быстрее. Они мчались по полям, усыпанным цветами, перепрыгивая через сверкающие ручейки, и вдруг лошадка взмахнула своими маленькими прозрачными крылышками и полетела...

Неожиданно отец прервал мои размышления. «Тебе нужно рассказать свою историю вслух, — сказал он, кивнув на микрофон. — Чтобы я мог записать ее».

Я посмотрела на микрофон, потом на отца, но не знала, что ответить. От меня требовалось выразить вслух все то, что хранилось внутри меня. Как обычные слова могли бы передать все удивительные образы, которые я вижу в своем воображении? И как я могла бы описать их окружающим?

Уловив мою нерешительность, отец решил помочь мне. «Просто расскажи, о чем ты сейчас думаешь», — подсказал он, как будто это было очень легко.

Но я просто физически не могла этого сделать. Я продолжала молча смотреть на отца. Тайнственный мир моего воображения не торопился выходить наружу. Отец занервничал, вероятно, решив, что его единственная дочь оказалась не только упрямой, но и начисто лишенной воображения. А все дело было в том, что я просто не представляла, как передать словами свои внутренние ощущения. Тем не менее мне казалось, что каким-то образом, используя свой живой ум, отец мог бы понять, что я имею в виду. Но ведь он был неспособен проникнуть в мои мысли. А микрофон, подключенный к обычному кассетнику (дело было в восьмидесятых), не смог уловить их. В конце концов отец сдался и прекратил попытки записать мою историю.

Этот случай, к сожалению, не стал последним, когда мое молчание смущало и расстраивало окружающих. Подобное ощущение разрыва между своим воображением и внешним миром мне пришлось пронести через бóльшую часть своей жизни.

Если вы такой же интроверт, как и я, то у вас тоже наверняка имеются свои секреты. Вы часто думаете о том, что нельзя выразить словами, а ваша голова полна гениальных идей, о которых никто не подозревает. Возможно, весь секрет в том, что вам одиноко даже в окружении множества людей. А может быть, вы ведете себя определенным образом только потому, что вам кажется, будто вы *должны* так поступать. Наверное, вы мечтаете встретить того единственного, кто сможет разглядеть вас по-настоящему и понять, что действительно творится в вашей голове.

Эта книга именно о таких секретах. Если вы интроверт, то обязательно узнаете из нее всю правду о себе, но самое главное — наконец почувствуете, что вас действительно понимают.

Спасибо, что согласились разделить со мной это путешествие. Если у вас есть переживания вроде тех, о которых я только что рассказывала, то надеюсь, что они перестанут терзать вас после прочтения этой книги.

*Искренне ваша,  
Спокойная Джени*