



ΟΙ ΚΡΥΦΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΕΣΩΣΤΡΕΦΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

SUSAN CAIN
GREGORY MONE & ERICA MOROZ

Από τη
συγγραφέα
του bestseller
*Η Δύναμη των
Εσωστρεφών*

KEY BOOKS

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ ΤΩΝ ΕΣΩΣΤΡΕΦΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΣΧΟΛΕΙΟ

ΠΡΩΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Σιωπηλοί στην τραπεζαρία - - - - - 29

ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Σιωπηλοί στην τάξη - - - - - 49

ΤΡΙΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Ομαδικά πρότζεκτ, ο εσωστρεφής τρόπος - - - - - 63

ΤΕΤΑΡΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Σιωπηλοί αρχηγοί - - - - - 75

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΕΣ

ΠΕΜΠΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Σιωπηλές φιλίες - - - - - 97

ΕΚΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Σιωπηλά πάρτι - - - - - 113

ΕΒΔΟΜΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: #Σιωπηλός - - - - - 127

ΟΓΔΟΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Τα ετερώνυμα έλκονται - - - - - 141

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: ΧΟΜΠΙ

| | |
|---|-----|
| ΕΝΑΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Σιωπηλή δημιουργικότητα - - - - - | 157 |
| ΔΕΚΑΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Η σιωπηλή αθλήτρια - - - - - | 173 |
| ΕΝΔΕΚΑΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Σιωπηλά περιπετειώδεις - - - - - | 185 |
| ΔΩΔΕΚΑΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Αλλάζοντας τον κόσμο με σιωπηλό τρόπο - - | 201 |
| ΔΕΚΑΤΟ ΤΡΙΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Σιωπηλοί στο φως των προβολέων - - - - | 217 |

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΣΠΙΤΙ

| | |
|---|-----|
| ΔΕΚΑΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Μια αναζωογονητική γωνιά - - - - - | 237 |
| ΔΕΚΑΤΟ ΠΕΜΠΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: Σιωπηλοί με οικογένεια - - - - - | 251 |

| | |
|----------------------|-----|
| ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ - - - - - | 259 |
|----------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| Η ΑΘΟΥΡΥΒΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ: Επίλογος για τους δασκάλους | 267 |
|--|-----|

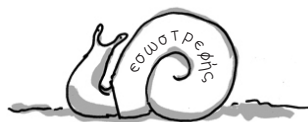
| | |
|----------------------------------|-----|
| ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ - - - - - | 275 |
|----------------------------------|-----|

| | |
|-----------------------|-----|
| ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ - - - - - | 283 |
|-----------------------|-----|

ΤΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ

- ✓ Μια σιωπηλή ιδιοσυγκρασία είναι μια κρυμμένη υπερδύναμη.
- ✓ Υπάρχει μια λέξη για τους «ανθρώπους που είναι πολύ απορροφημένοι στις σκέψεις τους»: στοχαστές.
- ✓ Οι περισσότερες σπουδαίες ιδέες πηγάζουν από την απομόνωση.
- ✓ Μπορείς να τεντωθείς σαν λάστιχο. Μπορείς να κάνεις ό,τι κι ένας εξωστρεφής, ακόμα και να βρεθείς στο φως των προβολέων. Θα υπάρχει πάντα χρόνος για ησυχία αργότερα.
- ✓ Αλλά ακόμα κι αν χρειαστεί να τεντωθείς σε κάποιες περιπτώσεις, θα πρέπει να ξαναγυρίσεις στον πραγματικό σου εαυτό όταν τελειώσεις.

ΤΩΝ ΕΣΩΣΤΡΕΦΩΝ



- ✓ Δύο ή τρεις στενοί φίλοι σημαίνουν περισσότερα απ' ό,τι εκατό γνωστοί (παρόλο που και οι γνωστοί είναι κι αυτοί πολύ σημαντικοί).
- ✓ Οι εσωστρεφείς και οι εξωστρεφείς είναι το γιν και το γιανγκ – αγαπάμε και χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλο.
- ✓ Δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα αν θέλεις να αποφύγεις τις συζητήσεις περί ανέμων και υδάτων στους διαδρόμους του σχολείου.
- ✓ Δεν χρειάζεται να είσαι φωνακλάς για να είσαι αρχηγός. Πάρε παράδειγμα τον Μαχάτμα Γκάντι.
- ✓ Και μιας και αναφερθήκαμε στον Γκάντι, έχει πει το εξής: «Με έναν ευγενικό τρόπο μπορείς να ταρακουνήσεις τον κόσμο».

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Γιατί είσαι τόσο σιωπηλή;»

Φίλοι, καθηγητές, γνωστοί, ακόμα και άνθρωποι που σχεδόν δεν τους ξέρω, μου κάνουν πάντα αυτή την ερώτηση. Οι περισσότεροι με καλή πρόθεση. Θέλουν να μάθουν αν είμαι καλά ή αν υπάρχει κάποιος λόγος που κλείνομαι στον εαυτό μου. Κάποιοι με ρωτάνε με έναν τρόπο που δείχνει ότι τους φαίνεται κάπως παράξενο που δεν έχω μιλήσει για αρκετή ώρα.

Δεν έχω πάντα έτοιμη μια σαφή απάντηση στην ερώτηση αυτή. Κάποιες φορές δεν μιλάω επειδή σκέφτομαι ή παρατηρώ. Κάποιες άλλες επικεντρώνομαι στο να ακούω παρά στο να μιλάω. Συχνά όμως ο λόγος που δεν μιλάω είναι επειδή απλούστατα έτσι είμαι. Σιωπηλή.

Στο σχολείο ανέκαθεν φαινόταν πως το «εξωστρεφής» ήταν το καλύτερο κομπλιμέντο που θα μπορούσε να εισπράξει κανείς. Οι καθηγητές μου συχνά μου ζητούσαν να μιλάω

περισσότερο. Στους χορούς που διοργάνωνε το σχολείο μου πήγαινα μεν στην πίστα με τις φίλες μου, αν ήταν στο χέρι μου, όμως, θα προτιμούσα να καθόμασταν όλες μαζί στο σπίτι κάποιας από εμάς. Στο πανεπιστήμιο πήγαινα σε πάρτι με πολύ κόσμο και πολύ δυνατή μουσική, δεν μπορούσα όμως να διώξω την αίσθηση που είχα ότι θα περνούσα καλύτερα αν πήγαινα για φαγητό με έναν δυο φίλους και μετά σινεμά. Ποτέ ωστόσο δεν παραπονήθηκα γι' αυτό. Πίστευα ότι έπρεπε να τα κάνω όλα αυτά προκειμένου να με θεωρούν «νορμάλ».

Με το πέρασμα του χρόνου δημιούργησα ένα μικρό, αλλά ισχυρό δίκτυο στενών φίλων και συναδέλφων. Ποτέ δεν με ενδιέφερε ιδιαίτερα αν κάποιος ήταν δημοφιλής ή όχι, πράγμα που σημαίνει ότι κάποιοι από τους φίλους μου ήταν «κουλ» και κάποιοι άλλοι όχι. Χάρη στην προτίμησή μου για προσωπικές συζητήσεις, οι φιλίες μου βασιζόνταν στην αμοιβαία εμπιστοσύνη, στην ευχαρίστηση που αντλεί ο ένας από την παρέα του άλλου και στην αγάπη. Δεν είχαν καμία σχέση με κλίκες ή διαγωνισμούς δημοτικότητας. Οι άνθρωποι άρχισαν να με επαινούν για τις εύστοχες ερωτήσεις μου, για την ικανότητά μου να σκέφτομαι ανεξάρτητα και για τον ήρεμο τρόπο με τον οποίο αντιμετώπιζα τις έντονες καταστάσεις. Μου έκαναν κομπλιμέντα για το βάθος της σκέψης μου και για το πόσο καλή ακροάτρια ήμουν. Άρχισαν επίσης να ακούνε και εμένα. Κατάλαβαν πως, όταν μιλούσα, το έκανα επειδή είχα να πω κάτι που το είχα σκεφτεί πολύ καλά. Και όταν μπήκα στον εργασιακό κόσμο, οι έντονοι και εξωστρεφείς τύποι, που κάποτε με τρόμαζαν, άρχισαν να μου προσφέρουν δουλειές!

Καθώς ο καιρός περνούσε, κατάλαβα ότι αυτός ο σιωπηλός τρόπος προσέγγισης των πραγμάτων ήταν, τελικά, μια πολύ μεγάλη δύναμη. Ήταν ένα εργαλείο και το μόνο που χρειαζόταν ήταν να μάθω πώς να το χρησιμοποιώ. Κοιτούσα

γύρω μου και έβλεπα ότι πολλά μεγάλα επιτεύγματα –από τους υπολογιστές της Apple μέχρι το *Cat in the Hat*– είχαν γίνει από εσωστρεφείς εξαιτίας –και όχι παρά– της σιωπηλής ιδιοσυγκρασίας τους. Συγκέντρωσα τις ιδέες μου σε ένα βιβλίο για ενήλικες με τίτλο *Σσσο! Η δύναμη των εσωστρεφών σ' έναν κόσμο που δεν σταματάει να μιλάει*^{**}. Μπήκε στη λίστα των μπεστ σέλερ των *New York Times*, όπου και παρέμεινε για δύο χρόνια, και μεταφράστηκε σε σαράντα γλώσσες. Χιλιάδες άνθρωποι μου είπαν ότι αυτή η απλή ιδέα –ότι η σιωπηλή προσέγγισή τους, όταν τη χρησιμοποίησαν σωστά, είναι ένα ισχυρό πλεονέκτημα– άλλαξε πραγματικά τη ζωή τους. Τους άγγιξε με τρόπους που δεν θα μπορούσα ποτέ να φανταστώ.

Σύντομα έφτασα να κάνω πράγματα που έμοιαζαν αδύνατα όταν ήμουν πιο μικρή. Όταν πήγαίνα στο γυμνάσιο, για παράδειγμα, με τρομοκρατούσε η ιδέα μιας δημόσιας ομιλίας. Όποτε είχα να παρουσιάσω ένα βιβλίο, δεν μπορούσα να κοιμηθώ το προηγούμενο βράδυ. Μια φορά μάλιστα ήμουν τόσο τρομοκρατημένη, πάγωσα μπροστά σε όλους και μου ήταν αδύνατον να ανοίξω το στόμα μου. Τώρα, ως υπερασπιστής των εσωστρεφών, εμφανίζομαι σε οθόνες σε ολόκληρο τον κόσμο και δίνω διαλέξεις μπροστά σε χιλιάδες ανθρώπους. Έκανα μια ομιλία στο TED σχετικά με την εσωστρέφεια, και έγινε μία από τις πιο δημοφιλείς με εκατομμύρια προβολές. (Το «TED» προκύπτει από τα αρχικά των λέξεων «Technology, Entertainment, Design» και είναι το όνομα ενός οργανισμού που διοργανώνει συνέδρια όπου οι μιλητές μοιράζονται ιδέες που αξίζει να διαδοθούν.)

^{*} Δρ Σους, Ένας γάτος με καπέλο, εκδ. Λιβάνη, 2003 (Σ.τ.Μ.)

^{**} Susan Cain, *Σσσο! Η δύναμη των εσωστρεφών σ' έναν κόσμο που δεν σταματάει να μιλάει*, μτφρ. Ν.Ηλιάδης, εκδ. Key Books, 2015. (Σ.τ.Μ.)

Εμπνευσμένη από αυτές μου τις εμπειρίες έγινα συνιδρύτρια της *Quiet Revolution*, μιας εταιρείας που αποστολή της είναι να δώσει δύναμη στους εσωστρεφείς κάθε ηλικίας. Θέλω εμείς οι σιωπηλοί τύποι να καταλάβουμε ότι μπορούμε να είμαστε ο εαυτός μας όπου κι αν βρισκόμαστε – στο σχολείο, στη δουλειά και στην κοινωνία γενικά. Η Σιωπηλή Επανάσταση υποστηρίζει την αλλαγή και ενισχύει τη φωνή μας, τη φωνή των εσωστρεφών. Το κίνημα είναι ανοιχτό για όλους – οποιοσδήποτε μπορεί να συμμετάσχει, ανεξάρτητα με το πόσο σιωπηλός ή ομιλητικός είναι. Σας προτείνω να επισκεφθείτε το Quietrev.com!

Ο κόσμος συχνά με ρωτάει αν έχω γίνει εξωστρεφής, τώρα που νιώθω πια τόσο άνετα με τις δημόσιες ομιλίες και τον σχολιασμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Δεν έχω αλλάξει όμως. Εξακολουθώ να ντρέπομαι μερικές φορές. Και αγαπώ τον σιωπηλό, στοχαστικό εαυτό μου. Αξιοποίησα τη δύναμη της εσωστρέφειας – και το ίδιο μπορείτε να κάνετε κι εσείς.

Πολλοί από τους αναγνώστες μου μου είπαν ότι μακάρι να είχαν ακούσει για τη Σιωπηλή Επανάσταση όταν ήταν παιδιά, ή όταν μεγάλωναν τα δικά τους εσωστρεφή παιδιά. Και πολύ ενδιαφέροντες νέοι άνθρωποι μου είπαν ότι πολύ θα ήθελαν να υπήρχε μια εκδοχή της Σιωπηλής Επανάστασης και γι' αυτούς.

Έτσι γεννήθηκε αυτό το βιβλίο.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΟΣ ΠΑΝΤΩΝ Ο ΕΣΩΣΤΡΕΦΗΣ;

Είναι ένας ψυχολογικός όρος για ανθρώπους σαν κι εμένα. Λεγόμαστε εσωστρεφείς – και δεν υπάρχει ένας και μοναδικός ορισμός που να μας περιγράφει. Απολαμβάνουμε την παρέα των άλλων, αλλά μας αρέσει να περνάμε χρόνο και

μόνοι μας. Είμαστε παρατηρητικοί. Ενδεχομένως να ακούμε περισσότερο και να μιλάμε λιγότερο. Το να είσαι εσωστρεφής σημαίνει ότι έχεις μια έντονη εσωτερική ζωή και ότι θεωρείς αυτή την εσωτερική ζωή σημαντική.

Αν ο εσωστρεφής είναι κάποιος που έχει το βλέμμα στραμμένο μέσα του, ο εξωστρεφής είναι ακριβώς το αντίθετο. Οι εξωστρεφείς διαπρέπουν στις ομάδες και αντλούν ενέργεια όταν βρίσκονται με άλλους.

Ακόμα κι αν εσύ δεν είσαι εσωστρεφής, πιθανόν να υπάρχουν κάποιοι σαν κι εμάς στην οικογένειά σου ή στον κύκλο των φίλων σου. Οι εσωστρεφείς αποτελούν το ένα τρίτο με ένα δεύτερο του πληθυσμού – που σημαίνει ένας στους δύο ή στους τρεις ανθρώπους που ξέρεις. Μερικές φορές είναι εύκολο να μας εντοπίσει κανείς. Είμαστε εκείνοι που κουλουριάζονται στον καναπέ με ένα βιβλίο, με το τάμπλετ ή το λάπτοπ αντί να περιστοιχιζόμαστε από κόσμο. Στα μεγάλα πάρτι ίσως να μας δεις να μιλάμε με μια χούφτα φίλους – σίγουρα όχι να χορεύουμε στα τραπέζια. Στην τάξη κάποιες φορές κοιτάμε αλλού όταν ο καθηγητής ρωτάει ποιος θέλει να μιλήσει. Και προσέχουμε – απλώς προτιμάμε να ακολουθούμε σιωπηλά και να συμμετέχουμε όταν είμαστε έτοιμοι.

Άλλες φορές εμείς οι εσωστρεφείς καταφέρνουμε πολύ καλά να κρύβουμε την πραγματική μας φύση. Μπορεί να περάσουμε απαρατήρητοι στις σχολικές αίθουσες και στην τραπεζαρία του σχολείου, παριστάνοντας τους εξωστρεφείς, ενώ βαθιά μέσα μας ανυπομονούμε να δραπετευσουμε από το πλήθος και να περάσουμε χρόνο μόνοι μας. Από τότε που εκδόθηκε το βιβλίο μου, έχω μείνει έκπληκτη με το γεγονός ότι πάρα πολλοί φαινομενικά εξωστρεφείς άνθρωποι –μεταξύ άλλων και ηθοποιοί, πολιτικοί, επιχειρηματίες και αθλητές– μου «εξομολογήθηκαν» ότι είναι κι εκείνοι εσωστρεφείς.

Το να είναι κανείς εσωστρεφής δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι και ντροπαλός. Είναι μια σημαντική διαφορά αυτή. Οι εσωστρεφείς *μπορεί* να είναι ντροπαλοί, φυσικά· υπάρχουν και ντροπαλοί εξωστρεφείς όμως. Η ντροπαλή συμπεριφορά μπορεί να μοιάζει με εσωστρέφεια – κάνει τους ανθρώπους να φαίνονται σιωπηλοί και συνεσταλμένοι. Όπως και η εσωστρέφεια, το αίσθημα της ντροπής είναι αρκετά σύνθετο· εμπεριέχει πολλά επίπεδα. Μπορεί να προέρχεται από νευρικότητα ή ανασφάλεια για το αν θα γίνουμε αποδεκτοί από τους άλλους. Μπορεί να προέρχεται από τον φόβο μην κάνουμε κάποιο λάθος. Στην τάξη ένας ντροπαλός μαθητής μπορεί να μη σηκώνει το χέρι του επειδή ανησυχεί μήπως δώσει λάθος απάντηση και νιώσει αμήχανα. Η εσωστρεφής κοπέλα που κάθεται δίπλα του μπορεί να μη σηκώνει το χέρι της για άλλους λόγους. Ίσως να μην αισθάνεται την ανάγκη να συμμετάσχει στο μάθημα. Ή μπορεί να είναι πολύ απασχολημένη με το να ακούει και να τα επεξεργάζεται όλα. Ακριβώς όπως και η εσωστρέφεια, η ντροπή έχει τα πλεονεκτήματά της. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα ντροπαλά παιδιά τείνουν να είναι πιστοί φίλοι, και διαθέτουν φιλότιμο, συμπόνια και δημιουργικότητα. Και οι ντροπαλοί και οι εσωστρεφείς είναι καταπληκτικοί ακροατές. Και μέσω αυτής μας της ικανότητας είμαστε καλοί σε ό,τι αφορά την παρατήρηση, τη μάθηση και τα επίπεδα ωριμότητας.

Το βιβλίο αυτό αφορά και την εσωστρέφεια και την ντροπαλότητα – και τα πλεονεκτήματα που συνεπάγονται τα δύο αυτά χαρακτηριστικά. Προσωπικά, τυχαίνει να είμαι και εσωστρεφής και εκ φύσεως ντροπαλός άνθρωπος (παρόλο που με τον καιρό έφτασα να νιώθω λιγότερη ντροπή). Εσύ όμως μπορεί να είσαι ή το ένα ή το άλλο. Ασχολήσου με τα κομμάτια του βιβλίου που σε αφορούν και μην ανησυχείς για τα υπόλοιπα.

ΕΙΣΑΙ ΕΣΩΣΤΡΕΦΗΣ, ΕΞΩΣΤΡΕΦΗΣ Ή ΑΜΦΙΣΤΡΕΦΗΣ;

Η ψυχολογία είναι η μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς, του ανθρώπινου μυαλού και των λειτουργιών του. Φυσικά, το μυαλό κάθε ανθρώπου έχει τη δική του χαρακτηριστική καλωδίωση, όλοι μας όμως ακολουθούμε λίγο πολύ το ίδιο πλαίσιο, και υπάρχουν και πολλά σημεία επικάλυψης. Τους όρους «εσωστρεφής» και «εξωστρεφής» εισήγαγε ο Καρλ Γιουνγκ, ο διάσημος ψυχολόγος του 20ού αιώνα, προκειμένου να περιγράψει διαφορετικούς τύπους προσωπικοτήτων. Ο ίδιος ο Γιουνγκ ήταν εσωστρεφής και ήταν ο πρώτος που εξήγησε ότι οι εσωστρεφείς έλκονται από τον εσωτερικό κόσμο των σκέψεων και των συναισθημάτων, ενώ οι άνθρωποι με τον αντίθετο τύπο προσωπικότητας, οι εξωστρεφείς, γοητεύονται από τον εξωτερικό κόσμο των ανθρώπων και των δραστηριοτήτων.

Φυσικά, ακόμα και ο Γιουνγκ είπε ότι κανείς δεν είναι απόλυτα εσωστρεφής ή απόλυτα εξωστρεφής. Τα χαρακτηριστικά αυτά υπάρχουν σε ένα λεγόμενο φάσμα. Ο καλύτερος τρόπος να καταλάβετε τι σημαίνει φάσμα είναι να φανταστείτε έναν μεγάλο χάρακα. Ας πούμε ότι στο ένα άκρο του χάρακα βρίσκονται οι ακραία εξωστρεφείς και στο άλλο άκρο οι ακραία εσωστρεφείς. Υπάρχουν άνθρωποι που βρίσκονται κάπου στη μέση –οι ψυχολόγοι τούς λένε «αμφιστρεφείς»–, αλλά ακόμα κι εκείνοι που τείνουν προς το ένα από τα δύο άκρα εξακολουθούν να αποτελούν μείξη. Πολλοί εσωστρεφείς λένε πως, όταν είναι με στενούς τους φίλους ή όταν συζητάνε κάποιο ενδιαφέρον θέμα, ενεργούν περισσότερο σαν εξωστρεφείς. Και όσο κι αν στους εξωστρεφείς αρέσει να είναι με κόσμο, οι περισσότεροι απ' αυτούς χρειάζονται επίσης χρόνο για να χαλαρώσουν.

Πριν προχωρήσουμε, όμως, μπορείτε να δείτε σε ποιο σημείο του φάσματος εσωστρεφών-εξωστρεφών βρίσκεστε. Δεν

υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Σημειώστε απλώς «Ναι» ή «Όχι» με βάση αυτό που ισχύει για σας τις περισσότερες φορές.

- Προτιμώ να περνάω χρόνο με έναν ή δύο καλούς φίλους παρά με μια ομάδα.
- Προτιμώ να εκφράζω τις σκέψεις μου γραπτώς.
- Μου αρέσει η μοναξιά.
- Προτιμώ τις ουσιαστικές συζητήσεις από την ψιλοκουβέντα.
- Οι φίλοι μου μου λένε ότι είμαι καλός ακροατής.
- Προτιμώ τις ολιγομελείς τάξεις από τις πολυμελείς.
- Αποφεύγω τις συγκρούσεις.
- Δεν δείχνω τη δουλειά μου σε άλλους αν δεν μου φαίνεται τέλεια.
- Δουλεύω καλύτερα μόνος μου.
- Δεν μου αρέσει να παίρνω τον λόγο στην τάξη.
- Νιώθω εξουθενωμένος όταν βγαίνω με φίλους, ακόμα κι αν περάσω καλά.
- Προτιμώ να γιορτάζω τα γενέθλιά μου με μερικούς φίλους και με την οικογένειά μου, παρά να κάνω μεγάλα πάρτι.
- Δεν έχω πρόβλημα να αναλαμβάνω μεγάλα, ανεξάρτητα πρότζεκτ στο σχολείο.
- Περνάω πολλές ώρες στο δωμάτιό μου.
- Συνήθως δεν παίρνω μεγάλα ρίσκα.
- Μπορώ να εμβαθύνω σε κάποιο αντικείμενο, να κάνω προπόνηση σε κάποιο άθλημα, να μελετάω κάποιο μουσικό όργανο ή να

αφοσιωθώ σε κάτι δημιουργικό για πολλές ώρες χωρίς να βαρεθώ.

- Φροντίζω να σκέφτομαι πριν μιλήσω.
- Προτιμώ να στείλω μήνυμα ή μείλ σε κάποιον που δεν ξέρω καλά, παρά να μιλήσω μαζί του στο τηλέφωνο.
- Δεν νιώθω τελείως άνετα όταν βρίσκομαι στο επίκεντρο της προσοχής.
- Συνήθως προτιμώ να κάνω ερωτήσεις παρά να δίνω απαντήσεις.
- Οι άνθρωποι συχνά με περιγράφουν ως άνθρωπο χαμηλών τόνων και ντροπαλό.
- Αν έπρεπε να διαλέξω, προτιμώ ένα Σαββατοκύριακο που να μην έχω να κάνω τίποτα παρά ένα Σαββατοκύριακο με ένα σωρό πράγματα.

** Πρόκειται για ένα ανεπίσημο τεστ και όχι για ένα επιστημονικά πιστοποιημένο τεστ προσωπικότητας. Οι ερωτήσεις έχουν διαμορφωθεί με βάση τα χαρακτηριστικά των εσωστρεφών τα οποία συχνά αποδέχονται οι σύγχρονοι ερευνητές.*

Όσα περισσότερα «Ναι» έχετε, τόσο πιο εσωστρεφείς είστε. Αν οι περισσότερες απαντήσεις είναι «Όχι», είναι πιθανό να είστε πιο εξωστρεφείς. Αν στις μισές ερωτήσεις απαντήσατε «Ναι» και στις άλλες μισές «Όχι», τότε είστε μάλλον αμφιστρεφείς.

Τα πράγματα είναι μια χαρά σε όποια κατεύθυνση κι αν βρίσκεστε. Το κλειδί για μια άνετη ζωή είναι να ξέρετε τις προσωπικές σας προτιμήσεις. Κάποιοι άνθρωποι είναι πράγματι «γεννημένοι εσωστρεφείς» ή «γεννημένοι εξωστρεφείς», τα δε χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως η εσω-

στρέφεια και η εξωστρέφεια, μπορεί να μεταφέρονται από γενιά σε γενιά. Ωστόσο, δεν κρίνονται τα πάντα από τα γονίδιά μας. Ακόμα κι αν θεωρείτε τον εαυτό σας ή το ένα ή το άλλο, η προσωπικότητά σας και η συμπεριφορά σας δεν είναι αμετάβλητες· έχετε μεγάλα περιθώρια να τις διαμορφώσετε και να τις αναπτύξετε με το πέρασμα του χρόνου. Κάποιοι που έχει γεννηθεί με μια ιδιοσυγκρασία πολύ ντροπαλή και σιωπηλή, όταν μεγαλώσει, πιθανότατα δεν θα δίνει παραστάσεις σε γεμάτα στάδια, όπως η Τέιλορ Σουίφτ, οι περισσότεροι από εμάς όμως μπορούμε να τεντωθούμε σε κάποιο βαθμό, όπως μπορεί να τεντωθεί ένα κομμάτι λάστιχο (μέχρι ένα συγκεκριμένο σημείο).

Αναγνωρίζοντας σε ποιες καταστάσεις νιώθετε ικανοί και χαλαροί, μπορείτε να αποκτήσετε μια αίσθηση ελέγχου. Μετά μπορείτε να κάνετε τις επιλογές σας βασιζόμενοι σε αυτό που ξέρετε ότι λειτουργεί για σας. Μπορείτε να ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας κάνουν να αισθάνεστε άνετα – και να βγαίνετε από τη ζώνη άνεσής σας όταν νιώθετε ότι αξίζει τον κόπο, για χάρη ενός πρότζεκτ ή ενός ατόμου που σας ενδιαφέρει. Δεν φαντάζεστε πόση δύναμη θα σας δώσει αν ζείτε με αυτόν τον τρόπο – έτσι θα επανερχόμαστε στο συγκεκριμένο θέμα σε όλο το βιβλίο. Η επιβεβαίωση από τους γύρω σας –είτε διαδικτυακά είτε προσωπικά– είναι πολύ ωραία αίσθηση, η πιο σημαντική επιβεβαίωση όμως έρχεται από τον ίδιο σας τον εαυτό.

ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΟΙ ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΣ ΣΠΟΥΔΑΙΟΙ

Εμάς τους εσωστρεφείς η κοινωνία συχνά μας παραβλέπει. Θεοποιούμε τους ανθρώπους που μιλάνε πολύ και που επι-

ζητούν τα φώτα της δημοσιότητας, σαν να είναι τα πρότυπα που όλοι θα έπρεπε να μιμηθούν. Πρόκειται για το Ιδανικό της Εξωστρέφειας, όπως συνηθίζω να το λέω. Είναι η πεποίθηση ότι όλοι μας υποτίθεται πως πρέπει να έχουμε γρήγορα αντανακλαστικά και να είμαστε χαρισματικά ριψοκίνδυνοι τύποι που προτιμούν τη δράση από την περισυλλογή. Το Ιδανικό της Εξωστρέφειας είναι αυτό που μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε ότι κάτι δεν πάει καλά, επειδή οι μεγάλες ομάδες δεν είναι και το καλύτερό σας. Είναι μια ιδιαίτερα ισχυρή πίεση στο σχολείο, όπου τα παιδιά με την πιο έντονη παρουσία, τα πολύ ομιλητικά παιδιά, είναι συχνά τα πιο δημοφιλή και όπου οι δάσκαλοι και οι καθηγητές επιβραβεύουν τους μαθητές που σηκώνουν αμέσως το χέρι τους για να μιλήσουν.

Το βιβλίο αυτό αμφισβητεί το Ιδανικό της Εξωστρέφειας – αυτό όμως δεν σημαίνει ότι αμφισβητεί τους ίδιους τους εξωστρεφείς. Η καλύτερή μου φίλη, η Τζούντιθ, είναι ένα πολύ κοινωνικό άτομο, που ήταν στο επίκεντρο της «δημοφιλούς παρέας» από το δημοτικό. Ο αγαπημένος μου σύζυγος, ο Κεν, είναι ένας γοητευτικός ηγετικός τύπος, που έχει πάντα κάποιες ενδιαφέρουσες ιστορίες να πει σε μια παρέα. Αγαπώ την Τζούντιθ και τον Κεν εν μέρει *επειδή* είναι διαφορετικοί και συμπληρώνουμε ο ένας τον άλλο. Αναγνωρίζουν σ' εμένα δυνατά σημεία που οι ίδιοι δεν τα έχουν (ή που δεν τα έχουν όσο συχνά θα ήθελαν), και νιώθω κι εγώ ακριβώς το ίδιο για εκείνους.

Ό,τι και να πω για το γιν και το γιανγκ αυτών των δύο τύπων προσωπικότητας δεν είναι αρκετό. Μαζί είμαστε κάτι πολύ περισσότερο από το απλό άθροισμα των δύο μερών μας. Ο σύζυγός μου κι εγώ χρησιμοποιούμε μια μεξικάνικη έκφραση για να το περιγράψουμε: «*juntos somos más*», που σημαίνει «μαζί είμαστε πιο πολλά».

Όσο κι αν αγαπώ τους εξωστρεφείς, όμως, θα ήθελα να στρέψω τους προβολείς στο πώς είναι να μη μιλάει κανείς πολύ – και να δείξω πόσο δυνατοί μπορεί να είναι αυτοί οι άνθρωποι. Δεν είναι τυχαίο που πολλοί από τους μεγαλύτερους καλλιτέχνες, εφευρέτες, επιστήμονες, αθλητές και ηγέτες επιχειρήσεων στην ιστορία της ανθρωπότητας ήταν εσωστρεφείς. Ο Μαχάτμα Γκάντι, όταν ήταν μικρός, ήταν ντροπαλός και φοβόταν τα πάντα, ειδικά τους άλλους ανθρώπους: γύριζε τρέχοντας στο σπίτι του μόλις χτυπούσε το κουδούνι του σχολείου, προκειμένου να αποφύγει την όποια συναναστροφή με τους συμμαθητές του. Όταν μεγάλωσε, όμως, οδήγησε την Ινδία στην ελευθερία, χωρίς να αλλάξει τη βάση του χαρακτήρα του. Έδωσε τις μάχες του με ειρηνικές, μη βίαιες διαμαρτυρίες.

Ο κορυφαίος σκόρερ στην ιστορία του NBA, ο Καρίμ Αμπντούλ Τζαμπάρ, έκανε τις χαρακτηριστικές του ραβέρσες μπροστά σε δεκάδες χιλιάδες ανθρώπους, δεν του άρεσε όμως ούτε ο πολύς κόσμος ούτε να βρίσκεται στο επίκεντρο της προσοχής. Του άρεσε να διαβάζει ιστορικά βιβλία και περιέγραφε τον εαυτό του σαν σπασίκλα που έτυχε να είναι καλός στο μπάσκετ. Στον χρόνο που περνούσε μόνος του έγραφε, τόσο μυθιστορήματα όσο και αυτοβιογραφίες.

Και η Μπιγιονσέ; Θα την ξέρετε ίσως για τις συναυλίες που δίνει σε κατάμεστα στάδια σε όλο τον κόσμο. Ή για τα βίντεο κλιπ της που στο YouTube έχουν πάνω από ένα δισεκατομμύριο προβολές. Παρόλο όμως που η Μπιγιονσέ έδινε παραστάσεις από πολύ μικρή, η ίδια περιγράφει τον εαυτό της ως εσωστρεφές παιδί. Τώρα η αυτοπεποίθησή της εμπνέει τους θαυμαστές της σε κάθε άκρη της γης – αυτό όμως δεν σημαίνει ότι άλλαξε τον σιωπηλό, παρατηρητικό της τρόπο. «Είμαι καλή ακροάτρια και μου αρέσει να παρατηρώ, και κάποιες φορές ο κόσμος πιστεύει ότι αυτό σημαίνει πως είσαι ντροπαλός», λέει.

Η ταλαντούχος ηθοποιός Έμμα Γουάτσον είναι επίσης μια ντροπαλή εσωστρεφής. «Η αλήθεια είναι πως είμαι πραγματικά ένας άνθρωπος ντροπαλός, κοινωνικά αδέξιος, εσωστρεφής», λέει η Γουάτσον. «Στα μεγάλα πάρτι... τα ερεθίσματα είναι πάρα πολλά, γι' αυτό και καταλήγω να πηγαίνω στην τουαλέτα! Έχω ανάγκη από τάιμ άουτ... Είμαι φρικτή στην κουβέντα περί ανέμων και υδάτων... Νιώθω πίεση όταν γνωρίζω καινούριους ανθρώπους, επειδή ξέρω τις προσδοκίες τους. Πράγμα που δεν σημαίνει πως, όταν είμαι σε μια μικρή ομάδα και περιστοιχισμένη από φίλους, δεν μου αρέσει να χορεύω και να είμαι εξωστρεφής. Απλώς νιώθω εξαιρετικά αμήχανα όταν είμαι με πολύ κόσμο».

Η Μίστι Κόπλαντ είχε χαρακτηριστεί «απίθανη μπαλαρίνα». Όπως πολλοί αθλητές, άρχισε από μικρή το μπαλέτο – όχι όμως από τόσο μικρή ηλικία όσο οι περισσότερες μπαλαρίνες, που τις περισσότερες φορές ξεκινούν από τα τέσσερά τους χρόνια! Ως ντροπαλή δεκατριάχρονη η Μίστι πίστευε πως η συμμετοχή της στην οντισιόν για την ομάδα χορού ήταν σκέτο φιάσκο. Παρόλο όμως που δεν μιλούσε, δεν πέρασε απαρατήρητη. Η δύναμή της και το ταλέντο της ήταν αδιαμφισβήτητα, η δε ικανότητά της να παρατηρεί και να εστιάζει σε μια σύνθετη χορογραφία ήταν μοναδική για ένα κορίτσι της ηλικίας της. Την όρισαν αρχηγό της ομάδας των εξήντα κοριτσιών εκείνη τη μέρα, και έτσι ξεκίνησε η σπουδαία πορεία της στο μπαλέτο. Το 2015 έγινε η πρώτη μαύρη πρίμα μπαλαρίνα στην ιστορία του American Ballet Theatre.

Ο Άλμπερτ Αϊνστάιν είναι ένας ακόμα διάσημος εσωστρεφής. Όταν ήταν μικρός, η προτίμησή του για την ανεξάρτητη μάθηση κάποιες φορές τού δημιούργησε πρόβλημα. Όταν ήταν δεκαέξι ετών, απέτυχε στις εισαγωγικές εξετάσεις του σχολείου, εν μέρει επειδή δεν είχε τον χρόνο να μελετήσει όλα

τα θέματα' επικεντρώθηκε μόνο σε αυτά που τον ενδιέφεραν. Αργότερα ωστόσο έμαθε να συνδυάζει τις περιόδους εντατικής μοναχικής δουλειάς με μικρές κοινωνικές συγκεντρώσεις. Στα είκοσί του ξεκίνησε την Ολυμπιακή Ακαδημία, έναν σύλλογο όπου συναντούσε κάποιους από τους στενούς του φίλους για να συζητήσει διάφορες ιδέες που για να τις αναπτύξει είχε περάσει πολλές ώρες τελείως μόνος. Στα είκοσι έξι του ο Αϊνστάϊν ξανάγραψε από την αρχή τους νόμους της Φυσικής. Στα σαράντα δύο του πήρε το Βραβείο Νόμπελ.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα γνωρίσετε εσωστρεφή παιδιά που διέπρεψαν σε παραδοσιακά εσωστρεφείς δραστηριότητες, όπως η συγγραφή και οι Τέχνες. Θα γνωρίσετε επίσης εσωστρεφείς που είναι πρόεδροι της τάξης τους, διακεκριμένοι ομιλητές, αθλητές, ηθοποιοί και τραγουδιστές. Αυτοί οι ρόλοι ίσως να μην φαίνονται κατάλληλοι για τα εσωστρεφή παιδιά – και σε πολλές περιπτώσεις τα παιδιά που θα σας συστήσω ήταν στην αρχή απρόθυμα να τους ακολουθήσουν. Το πάθος τους για τη δουλειά τους όμως τα βοήθησε να προχωρήσουν. Το ανυποχώρητο πάθος είναι ένα κοινό χαρακτηριστικό πολλών εσωστρεφών – ελπίζω πως με τον καιρό (δεν χρειάζεται να γίνει τώρα αμέσως) θα βρεις κι εσύ το δικό σου!

Μέσα από τις ιστορίες και τις εμπειρίες άλλων νέων ανθρώπων όπως εσύ, θα θέσω ερωτήματα που συχνά απασχολούν τους εσωστρεφείς. Πώς διαμορφώνετε έναν χώρο για τον εαυτό σας ως εσωστρεφείς; Πώς μπορείτε να είστε βέβαιοι ότι δεν σας αγνοούν; Και πώς κάνετε καινούριους φίλους όταν δεν σας είναι εύκολο να πιάσετε κουβέντα;

Στο βιβλίο αυτό θα μιλήσουμε για τους τρόπους που εμείς οι εσωστρεφείς σχετιζόμαστε με τους ανθρώπους γύρω μας – με τους φίλους μας, με την οικογένειά μας και με τους δασκάλους μας. Και θα μιλήσουμε και για τον τρόπο που ως

μεμονωμένα άτομα σχετιζόμαστε με τον ίδιο μας τον εαυτό. Ελπίζω πως αυτό το βιβλίο θα σας μάθει να αποδέχεστε και να αγαπάτε τον εαυτό σας – γι' αυτό ακριβώς που είστε. Ο κόσμος σάς χρειάζεται, και υπάρχουν τόσοι πολλοί τρόποι να εκφράσετε το αθύρυβο στιλ σας.

Θεωρήστε πως το βιβλίο αυτό είναι ένας οδηγός. Δεν θα σας μάθω πώς να γίνετε κάποιος άλλος. Αντιθέτως, θα σας μάθω να χρησιμοποιείτε τα εξαιρετικά προτερήματα και τις εξαιρετικές ικανότητες που ήδη έχετε. Και μετά... τρέμε, κόσμε!



Το πρώτο βιβλίο της Susan Cain, το bestseller *Η Δύναμη των Εσωστρεφών*, πυροδότησε μια παγκόσμια συζήτηση και κατάφερε να αλλάξει μια και καλή τον τρόπο που βλέπουμε τους εσωστρεφείς καθώς και τον τρόπο που βλέπουν οι εσωστρεφείς τον εαυτό τους.

Η Δύναμη των Εσωστρεφών επικεντρωνόταν στο εργασιακό περιβάλλον και η Susan συνειδητοποίησε ότι μια έκδοση για εφήβους θα ήταν κάτι παραπάνω από χρήσιμη. Έτσι, προέκυψε η *Ήρεμη Δύναμη*, το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας και αφορά τον κόσμο των παιδιών και των εφήβων – σχολείο, εξωσχολικές δραστηριότητες, οικογενειακή ζωή, σχέσεις, φίλιες. Θα διαβάσετε για πραγματικά περιστατικά εφήβων που έπαψαν να παριστάνουν τους εξωστρεφείς και κατάφεραν να αφήσουν το σημάδι τους με τον δικό τους ήρεμο τρόπο.

Θα μάθετε τις δυσκολίες που αντιμετώπισε η συγγραφέας καθώς μεγάλωνε και θα μπορέσετε να αξιοποιήσετε τις συμβουλές που υπάρχουν στο τέλος κάθε κεφαλαίου.

Για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς υπάρχει ένας οδηγός στο τέλος του βιβλίου.



Η ΕΥΣΤΟΧΗ, ΠΡΟΣΙΤΗ ΚΑΙ ΕΜΨΥΧΩΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ, ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΗ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ, ΘΑ ΑΝΟΙΞΕΙ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΣΩ ΤΩΝ ΕΙΩΣΤΡΕΦΩΝ ΟΣΟ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΣΩΣΤΡΕΦΩΝ.

KEY
BOOKS
ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΑΝΟΙΧΤΑ ΜΥΑΛΑ

ISBN 978-618-5265-16-8



9 786185 265168 >

