

Introducción

—¿Por qué estás tan callada?

Los amigos, los profesores, los conocidos e incluso la gente con la que apenas tengo trato me hacen esta pregunta. La mayoría lo dice con buena intención. Quieren saber si estoy bien, o si callo por algún motivo. Algunos me hacen esa pregunta como diciendo que les parece raro que lleve tanto tiempo sin hablar.

No siempre sé responder a esta pregunta de una manera clara y concisa. A veces callo porque estoy pensando en otra cosa, o porque estoy observando. A veces me centro más en escuchar que en hablar. De todos modos, a menudo estoy callada porque así es como soy yo: una persona callada.

Cuando iba a la escuela, decir de alguien que era extrovertido era el mejor cumplido que se le podía hacer. En clase, los profesores siempre me pedían que hablara en voz alta y dijera lo que pensaba. En los bailes de la escuela me lanzaba a la pista con mis amigas, pero si hubiera sido por mí, habría preferido que nos reuniéramos todas en casa de alguien. Acepté ir a fiestas ruidosas y multitudinarias cuando ya estaba en la universidad, pero no podía quitarme de encima la sensación

de que me lo habría pasado mejor cenando con un par de amigos y yendo al cine. De todos modos, nunca me quejé. Pensaba que tenía que hacer esas cosas para que los demás me consideraran «normal».

En esa época construí para mí una red, pequeña pero intensa, de amigos íntimos y compañeros. No me importaba que fueran populares; y eso implicaba que algunos molaban pero otros, no. Gracias a mi preferencia por las conversaciones íntimas, mis amistades se basaban en la confianza mutua, en disfrutar de la compañía y en el amor. Y, para mí, trabar amistad no tenía nada que ver con las hermandades o los concursos de popularidad. La gente empezó a valorarme por la perspicacia de mis preguntas, mi independencia de pensamiento y la calma que mantenía cuando tenía que enfrentarme a situaciones tensas. Me hacían cumplidos, y me decían que era muy profunda y que sabía escuchar muy bien a los demás. Y los demás empezaron a escucharme. Se dieron cuenta de que cuando hablaba, era porque había meditado mucho mis palabras. Curiosamente, cuando me incorporé al mundo laboral, esos individuos atrevidos y extrovertidos que tanto me habían intimidado en el pasado... ¡fueron los que me ofrecieron empleo!

A medida que pasaba el tiempo, me di cuenta de que mi manera silenciosa de afrontar la vida me había dado un gran poder, pero debía aprender a utilizar esa herramienta. Miré a mi alrededor y vi que muchas de las grandes contribuciones al mundo (desde el ordenador Apple hasta *Dr. Seuss. El gato Garabato*) habían sido creadas por personajes introvertidos

gracias a, y no por culpa de, un temperamento tranquilo. Finalmente, reuní estas ideas en un libro para adultos titulado *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*. Mi libro llegó al primer puesto de la lista de los libros más vendidos del *New York Times*, permaneció en ese lugar durante varios años y se tradujo a cuarenta idiomas. Son muchísimas las personas que me han dicho que esta idea tan simple –la de ser callado, que si se utiliza adecuadamente te da un gran poder– les cambió la vida. Les llegó tanto, y tan hondo, que para mí resultaba inimaginable.

Al cabo de poco tiempo empecé a hacer cosas que de joven me parecían imposibles. Cuando estaba en secundaria, por ejemplo, me aterraba hablar en público. Era incapaz de dormir la víspera del día que tenía que comentar un libro en público. Una vez estaba tan asustada que me quedé paralizada delante de todos y ni siquiera fui capaz de abrir la boca. Ahora, en cambio, como defensora que soy de las personas introvertidas, salgo en los medios y doy conferencias delante de miles de personas. Di una charla en TED Talk sobre la introversión que se convirtió en una de las más vistas de la serie hasta aquel momento, y llegó a alcanzar millones de visualizaciones. (TED significa «tecnología, entretenimiento y diseño», y es el nombre de una organización que celebra seminarios para compartir grandes ideas).

Inspirada por todas estas experiencias cofundé la Revolución Silenciosa, una empresa cuya misión de base tiene el objetivo de empoderar a los introvertidos de todas las edades. Quiero que nosotros, los callados, sintamos que podemos ser tal como

somos, en cualquier parte: en la escuela, en el trabajo y en la sociedad en toda la extensión de la palabra. La Revolución Silenciosa defiende el cambio y prima las voces de los que somos introvertidos. Es un movimiento inclusivo: cualquiera puede unirse a la causa, sin importar si es callado o extrovertido. ¡Yo te animo a que te impliques y formes parte de quietrev.com!

En muchas ocasiones me preguntan si no me habré vuelto extrovertida, porque ahora me siento cómoda hablando en público y con los medios de comunicación; pero yo no he cambiado fundamentalmente en todos estos años. A veces todavía soy un poco tímida. Y me encanta mi yo callado y reflexivo. He conseguido hacerme con el poder que me da el ser tranquila, y tú también puedes hacerlo.

Muchos de mis lectores me han contado que ya habían oído hablar de la Revolución Silenciosa cuando eran pequeños, o cuando de mayores tuvieron hijos introvertidos. Y también corre el rumor de que hay jóvenes que desean contar con una versión de *Quiet* dedicada solo a ellos.

Pues bien: ahí es donde entra en juego este libro.

Pero, veamos, ¿qué es un introvertido?

Existe un término psicológico para las personas que se parecen a mí. Nos llaman introvertidos; y no hay una sola manera para describirnos. Nos gusta la compañía de los demás, pero también nos gusta pasar un cierto tiempo a solas. Podemos tener

grandes habilidades sociales, y también volcarnos en nuestra esfera privada y mostrarnos reservados. Somos observadores. Quizá tendamos más a escuchar que a hablar. Ser introvertido implica tener una profunda vida interior, y considerar que esta vida interior es importante.

Si un introvertido es alguien que mira hacia dentro, un extrovertido es justo lo contrario. Los extrovertidos prosperan en grupo y obtienen energía por el hecho de encontrarse junto a los demás.

Aunque tú mismo no seas introvertido, probablemente algunos miembros de tu familia, o de tu círculo de amistades, sean como nosotros. Los introvertidos son un tercio de la población,¹ e incluso pueden llegar a la mitad; y eso representa una de cada dos o tres personas que conoces. A veces somos fáciles de detectar. Somos los que están arrellanados en el sofá con un libro o un iPad en el regazo en lugar de estar rodeados de gente. En las fiestas concurridas nos encontrarás hablando con un puñado de amigos... y desde luego nunca nos verás bailando encima de una mesa. En clase, a veces apartamos la mirada cuando el profesor pide voluntarios. No es que no prestemos atención, solo que preferimos seguir en silencio y participar cuando estemos listos.

En otras ocasiones, a los introvertidos se nos da muy bien ocultar nuestra verdadera naturaleza. Podemos pasar desapercibidos en el aula y en la cafetería de la escuela, y vivir de cara hacia fuera mientras, por dentro, daríamos cualquier cosa por escapar de la multitud y disfrutar de un poco de tiempo

para nosotros mismos. Desde que publiqué mi libro, me ha sorprendido ver cuántas personas aparentemente extrovertidas (incluyendo actores, políticos, emprendedores y atletas) me han confesado que también son introvertidas.

Ser introvertido no significa necesariamente ser tímido. Es importante distinguir eso. Los introvertidos pueden ser tímidos, desde luego, pero también hay extrovertidos tímidos. La conducta tímida puede parecer introvertida porque la gente se muestra silenciosa y reservada. Al igual que sucede con la introversión, la sensación de timidez es complicada; tiene muchas capas. Puede originarse en los nervios, o la inseguridad, que nos produce el hecho de si seremos aceptados por los demás. Puede venir del miedo a equivocarnos. En clase, un estudiante tímido quizá no levante la mano por miedo a dar una respuesta equivocada y pasar vergüenza. La chica introvertida que está sentada junto a él quizá tampoco levante la mano, pero puede que sea por otras razones. Quizá no sienta la necesidad de colaborar. O esté demasiado ocupada escuchando y procesándolo todo para poder hablar. Así como sucede con la introversión, la timidez tiene sus ventajas. Hay estudios que demuestran que los muchachos tímidos tienden a ser leales en la amistad, y a ser conscientes, empáticos y creativos. Tanto los tímidos como los introvertidos saben escuchar. Y a través de la escucha mejoramos en la observación, el aprendizaje y la madurez.

Este libro trata de la introversión y la timidez. Y también de las ventajas que te aportan ambas cualidades. En mi caso, soy

introvertida y tímida por naturaleza (aunque con los años ya no me siento tan tímida como antes). Pero a lo mejor tú solo encajas en una de las dos cosas. Fíjate en las partes del libro que te encajen más, y no te preocupes del resto.

¿Eres un introvertido, un extrovertido o un ambivertido?

La psicología es el estudio de la conducta humana, y de la mente humana y sus funciones. Por supuesto, la mente de cada persona tiene su propia red, pero todos seguimos más o menos el mismo marco, y hay muchas cosas que se solapan entre todos. Carl Jung² (pronunciemos «iung»), un famoso psicólogo del siglo xx, introdujo los términos «introvertido» y «extrovertido» como una manera de describir distintos tipos de personalidad. Jung fue un introvertido, y el primero en explicar que los introvertidos se sienten atraídos por el mundo interior de los pensamientos y sentimientos, mientras que sus opuestos, los extrovertidos, se afanan por el mundo exterior, poblado de gente y actividades.

Sin duda, Jung afirmó que nadie es introvertido o extrovertido al cien por cien. Estos rasgos solo existen representados en un espectro. La mejor manera de entender un espectro es imaginarnos una regla larga. Digamos que hay extrovertidos extremos en una punta de la regla, e introvertidos extremos en la otra. Hay personas que están más o menos en el medio (los psicólogos los llaman ambivertidos), pero incluso los que

tienden a estar más a un lado que a otro también siguen siendo una mezcla de las dos cosas. Muchos introvertidos dicen que cuando están con sus amigos íntimos o debaten un tema interesante, actúan más bien como los extrovertidos. Y así como los extrovertidos prefieren estar rodeados de gente, la mayoría también necesita dedicar un tiempo a relajarse.

Antes de ir más lejos, te voy a dar la oportunidad de ver en qué punto del espectro introvertido-extrovertido te encuentras. No hay respuestas acertadas o equivocadas. Solo elige «Verdadero» o «Falso» basándote en la que mejor se aplica a ti.

- Prefiero pasar el tiempo con un par de amigos que estar en grupo.
- Me gusta más expresar mis ideas por escrito.
- Me lo paso bien estando solo.
- Prefiero tener conversaciones profundas que charlar porque sí.
- Mis amigos me dicen que sé escuchar.
- Prefiero clases de grupos reducidos antes que de grupos numerosos.
- Evito los conflictos.
- No me gusta mostrar a los demás mi trabajo hasta que está perfecto.
- Trabajo mejor solo.
- No me gusta que me pregunten en clase.
- Me siento agotado después de haber salido con los amigos, aun cuando me haya divertido.

- Prefiero celebrar mi cumpleaños con unos amigos y con la familia en lugar de montar una gran fiesta.
- No me importa embarcarme en grandes proyectos de manera independiente en la escuela.
- Paso mucho tiempo en mi habitación.
- En general no me arriesgo demasiado.
- Puedo sumergirme en un proyecto, practicar un deporte o tocar un instrumento, o bien comprometerme a hacer algo creativo durante horas sin aburrirme.
- Tiendo a pensar antes de hablar.
- Prefiero enviar un SMS o un correo que hablar por teléfono con alguien que no conozco demasiado.
- No me acabo de sentir cómodo cuando soy el centro de atención.
- En general me gusta más hacer preguntas que contestarlas.
- Las personas a menudo me describen como alguien que habla con voz suave o se muestra tímida.
- Si tuviera que elegir, preferiría pasar un fin de semana sin nada que hacer a tener muchas actividades programadas.

Nota: Este test es informal; no es un test de personalidad validado científicamente. Formulamos las preguntas basándonos en las características de introversión a menudo aceptadas por los investigadores contemporáneos.

Cuantas más veces hayas respondido «Verdadero», más introvertido debes de ser. Si las respuestas que has dado, en su mayoría, han sido «Falso», es probable que seas más extro-

vertido. Si has respondido «Verdadero» y «Falso» por igual, probablemente seas un ambivertido.

Es indistinto que te sitúes a un lado o al otro de la franja; estate tranquilo, que no pasa nada. La clave para disfrutar de una vida cómoda y apacible es conocer tus preferencias. Hay personas que han nacido introvertidas, por decirlo de algún modo, o bien extrovertidas; y hay rasgos de la personalidad, como la introversión o la extroversión, que pueden pasar de una generación a otra. Ahora bien, los genes no lo deciden todo. Aunque te veas de una determinada manera, tu personalidad y tu actitud no son de hierro forjado; te queda muchísimo espacio para darles forma y desarrollarlas con el tiempo. Una persona nacida con un temperamento extremadamente tímido y tranquilo probablemente no terminará actuando en estadios como hace Taylor Swift, pero la mayoría podemos estirar todo eso un poco, de una manera muy parecida a una goma elástica cuando se estira (hasta un cierto punto).

Reconocer las situaciones que notas que dominas y te dan una cierta comodidad pueden provocarte una sensación de control. Luego puedes tomar decisiones basándote en lo que ya sabes que te funciona. Puedes buscar actividades que sabes que te convienen... y salir de tu zona de confort cuando veas que vale la pena, por el bien de un proyecto o de una persona que te interesa. Nunca me cansaré de repetir que vivir de esta manera da mucho poder, y por eso retomaremos este punto varias veces a lo largo del libro. El hecho de que los que te rodean aprueben lo que haces está muy bien, tanto si es

on-line como en persona, pero la aprobación más importante procede de ti misma.

Los extrovertidos también son fantásticos

La sociedad suele pasar por alto a los introvertidos. Idealizamos a los oradores y a los que buscan acaparar la atención, como si fueran modelos que todos, sin excepción, deberíamos seguir. Yo lo llamo el «ideal del extrovertido»: la creencia de que todos tenemos que pensar con extrema rapidez, ser carismáticos, correr riesgos y preferir la acción a la contemplación. El «ideal del extrovertido» puede hacerte sentir que en ti hay algo que no funciona, porque no das lo mejor de ti mismo cuando te encuentras en un gran grupo. En la escuela, ser extrovertido te da muchísimo poder, porque los chicos más folloneros y habladores suelen ser los más populares, y los maestros además valoran más a los estudiantes que están ansiosos por levantar la mano en clase.

Este libro cuestiona el «ideal del extrovertido», pero eso no significa que cuestione al extrovertido como persona. Mi mejor amiga, Judith, es una mariposa social que siempre se ha situado entre «los más populares», y desde la escuela elemental. Mi querido marido, Ken, es un tipo encantador, de los que se hacen cargo de todo, y que siempre tiene historias interesantes que contar cuando está en un grupo. Quiero mucho a Judith y a Ken, en parte porque somos distintos, y nos complementamos.

Ellos ven en mí una serie de puntos fuertes de los que ellos mismos carecen (o tienen en menor proporción de lo que les gustaría), y y a mí me pasa lo mismo.

Me quedaría corta hablando del yin y el yang de estos dos tipos de personalidad. Cuando ambos nos juntamos, somos mucho mejores que la suma de las dos partes. Mi marido y yo usamos una expresión mexicana para describirlo : «Juntos somos más».

Sin embargo, por mucho que me gusten los extrovertidos, quiero centrar toda la atención en lo que se siente al ser una persona callada, y demostrar que se puede tener mucho poder permaneciendo callado. No es casualidad que muchos de los grandes artistas, inventores, científicos, atletas y líderes de las empresas sean introvertidos. De pequeño, Mahatma Gandhi³ era tímido y tenía miedo de todo, sobre todo de la gente; solía ir corriendo a casa cuando el timbre de la escuela sonaba para evitar tener que relacionarse con sus compañeros de clase. Y, sin embargo, al convertirse en un adulto lideró la India en favor de la paz sin que su manera de ser cambiara en lo más fundamental. Gandhi libró sus batallas con protestas no violentas y pacíficas.

El máximo encestador de todos los tiempos de la Asociación Nacional de Baloncesto, Kareem Abdul-Jabbar,⁴ cada noche lanzaba sus ganchos desde el cielo delante de miles de personas, pero en realidad no le gustaban las multitudes ni llamar la atención. A Kareem le encantaba leer libros de historia, y se describía a sí mismo como un bicho raro al que

se le daba bien jugar a baloncesto. Ese tiempo de silencio lo dedicaba a escribir, y cuenta en su haber con varias novelas y biografías publicadas.

¿Y qué decir de Beyoncé?⁵ Este icono del espectáculo es conocida en todo el mundo, y sus actuaciones llenan estadios. También se la conoce por sus vídeos de música, que, sumados en su totalidad, han obtenido 1.000 millones de visionados en YouTube. Pero aunque Beyoncé ya cantaba desde su más tierna infancia, se describe a sí misma como una niña introvertida. Ahora, en cambio, su confianza inspira a admiradores de todo el mundo, sin que eso implique que su naturaleza tranquila y observadora haya cambiado. «Soy buena escuchando, y me gusta observar; pero a veces la gente confunde eso con la timidez», afirma.

Emma Watson,⁶ genial actriz, también es una tímida introvertida. «La verdad es que soy una persona de lo más tímido, rarita en sociedad e introvertida —dice Watson—. En las fiestas donde hay mucha gente... noto tantos estímulos... ¡que termino encerrándome en el baño!... Necesito tomarme un tiempo, desconectarme de vez en cuando... Soy muy mala cuando hay que charlar sin ton ni son... Y me siento presionada cuando conozco a gente nueva, porque soy consciente de sus expectativas. Eso no quiere decir que cuando estoy en un grupo pequeño y rodeada de mis amigos no me guste bailar y mostrarme extrovertida. Al contrario. Lo que ocurre es que en público soy extremadamente cohibida».

Misty Copeland⁷ era conocida por ser una «bailarina de

poca monta». Como les sucede a la mayoría de deportistas, empezó a entrenarse de jovencita, aunque tampoco como otras... que suelen empezar a la temprana edad de cuatro años. Cuando tenía 13 años y era una muchacha tímida, Misty se presentó a una audición en secundaria para formar parte del equipo de ejercicios, y terminó con la sensación de haberlo hecho fatal. Sin embargo, aunque se mostró tranquila y callada, no pasó desapercibida. Tenía una fuerza y un talento innegables, y su capacidad de observar y concentrarse en una coreografía compleja era única para alguien de su edad. Ese mismo día la nombraron capitana de un equipo de 60 chicas, y al final terminó por seguir los pasos de la danza. En 2015 se convirtió en la primera bailarina de color que actuaba como bailarina principal en toda la historia de la Compañía de Danza Americana.

Albert Einstein⁸ es otro introvertido famoso. De pequeño, su preferencia por aprender de manera independiente le llegó a causar problemas. Cuando tenía 16 años, suspendió el examen de acceso a la universidad en parte porque no había dedicado el tiempo suficiente a estudiar todos los temas y solo se había centrado en lo que le interesaba. Al cabo de un tiempo, de todos modos, aprendió a combinar sus intensos períodos de trabajo en solitario con reuniones sociales de poca concurrencia. A los 20 años creó la Academia Olympia, un club en el que se encontraba con algunos amigos para debatir las ideas que durante muchas horas había estado desarrollando en soledad. Con 26 años cumplidos, Einstein volvió a escribir de cabo a rabo las leyes de la física, y a los 42, le dieron el Premio Nobel.

En las siguientes páginas verás a chicos tranquilos que sobresalen en actividades que tradicionalmente son para introvertidos, como la escritura y el arte. También conocerás a introvertidos que son delegados de clase, campeones de oratoria en público, atletas, actores y cantantes. Quizá estos papeles no fueran los más apropiados para unos chicos tranquilos, y la mayoría renunciara a ellos al principio, pero si siguieron adelante fue por la pasión que les inspiraba su trabajo. Esta pasión firme es una característica común a muchos introvertidos; espero que con el tiempo (no tiene que ser ya mismo), sepas reconocer cuáles son tus propias pasiones.

A través de las historias y las experiencias de otros jóvenes como tú plantearé las preguntas que los introvertidos suelen plantearse a sí mismos. ¿Cómo te labras un lugar en el mundo siendo una persona callada y tranquila? ¿Cómo puedes asegurarte de que no van a ignorarte? Y ¿cómo vas a hacer nuevos amigos si tanto te cuesta reunir el valor suficiente para ponerte a charlar?

En este libro hablaremos de las distintas formas en que los introvertidos se relacionan con las personas de su entorno: con amigos, familia y profesores. Hablaremos sobre cómo seguir nuestros intereses y nuestras aficiones. Y hablaremos también de las maneras de relacionarnos con nosotros mismos, como individuos. Espero que a lo largo de este libro aprendas a aceptarte y a valorarte... tal como eres. El mundo te necesita, y hay muchísimas maneras de lograr que esta manera de ser que tienes, callada, se pronuncie y hable con una voz alta y clara.

Piensa en este libro como si fuera un manual. No te enseñará a convertirte en otra persona, sino a aprender a utilizar las cualidades y habilidades maravillosas que ya tienes. Y cuando llegue ese momento... ¡Prepárate, mundo, que allá voy!