

ТИХАЯ СИЛА

почему интроверты
меняют мир

—
Переоценка роли тихих,
наблюдательных людей в обществе



АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА

—
ПАОЛА

ПАО ЛА

**Тихая сила: почему
интроверты меняют мир.**

«Автор»

2026

ЛА П.

Тихая сила: почему интроверты меняют мир. / П. ЛА — «Автор», 2026

Мы живём в мире, который восхищается громкими голосами — но меняют его чаще те, кто умеет слушать. «Тихая сила» — книга о людях, которых привыкли недооценивать: наблюдательных, вдумчивых, тех, кто выбирает паузу вместо спора и глубину вместо шума. Здесь их молчание — не слабость, а стратегия. На стыке психологии, нейронауки и реальных историй из жизни автор показывает, как чувствительность к деталям, способность к глубокой концентрации и умение по-настоящему слышать других становятся конкурентным преимуществом — в переговорах, в лидерстве, в творчестве и в отношениях. 12 глав книги — это 12 граней тихой силы: от нейробиологии интроверсии до конкретных практик, которые помогут превратить особенности характера в осознанный ресурс. Никаких призывов «стать экстравертом» — только честный разговор о том, как оставаться собой и при этом добиваться результата. Если вы годами извинялись за свою тишину — эта книга объяснит, почему больше не нужно.

© ЛА П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Тихая революция: почему мир заговорил об интровертах.	5
1.1. От стыда к признанию: как менялось отношение к тихим людям	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

ПАО ЛА

Тихая сила: почему интроверты меняют мир.

Тихая революция: почему мир заговорил об интровертах.

1.1. От стыда к признанию: как менялось отношение к тихим людям

Вспомните момент, когда вам впервые сказали: «Не будь таким тихим», «Разговорись», «Тебе нужно быть посмелее». Возможно, это было в школе, на детской площадке, на первом собеседовании или на корпоративе, где все стояли группками и оживлённо болтали, а вы искали глазами дверь. Для миллионов людей такие фразы становятся первым уроком, который они выносят о себе: тихость — это то, что нужно исправить. Не особенность. Не один из способов быть человеком. Дефект, требующий ремонта.

Этот урок усваивается рано и глубоко. Ребёнок, который предпочитает читать в углу, а не бегать с толпой на перемене, слышит от взрослых: «Ты какой-то не такой, как остальные». Взрослый, который уходит с шумной вечеринки через полчаса, чтобы восстановиться в тишине, чувствует, что должен извиняться за это перед друзьями. Сотрудник, который не тянет руку первым на совещании, а сначала обдумывает вопрос, рискует получить ярлык «не проактивный» — даже если именно его решение через неделю окажется самым точным. Тихость воспринимается как нехватка энергии, уверенности, а иногда и интеллекта, хотя ничто из этого не соответствует действительности.

Интересно, что слова «интроверт» и «экстраверт» вошли в повседневный обиход гораздо раньше Сьюзан Кейн — но долгое время это было знание без признания. Спустя два десятилетия после Юнга, в начале 1940-х годов, американки Катарин Кук Бриггс и её дочь Изабель Бриггс Майерс взяли понятия Юнга за основу опросника, помогавшего военным ведомствам США подбирать людям подходящие военные и трудовые роли — так родился опросник Майерс-Бриггс (МВТИ). Уже к концу войны тест использовало Office of Strategic Services — предшественник ЦРУ, — чтобы подбирать разведчиков для конкретных заданий, а в 1950-х годах Майерс убедила более 45 медицинских вузов использовать тест для отбора абитуриентов, а корпорации вроде General Electric и Standard Oil — для кадровых решений. К 1981 году, году смерти Майерс, её опросник прошёл более миллиона человек — слова «интроверт» и «экстраверт» давно вышли из академических трудов и стали частью корпоративного языка. Но важной деталью было то, что широкое распространение термина совсем не означало его равноценности: можно было знать свой тип личности и всё равно слышать от кадровика или учителя, что надо быть «более открытым». Назвать что-то — первый шаг. Заслужить признание того, что названное равноценно громкому, — второй, и он потребовал ещё полвека.

Но за последние полтора десятилетия в этом отношении произошёл заметный сдвиг. Тема интроверсии перестала быть маргинальной психологической деталью и превратилась в предмет открытого, массового разговора — в книгах, лекциях, корпоративных тренингах, статьях и подкастах. Один из самых наглядных показателей этого сдвига — судьба книги «Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking» американской писательницы и быв-

шего юриста Сьюзан Кейн. Книга вышла в 2012 году, была переведена на несколько десятков языков и по итогам 2013 года вошла в число самых продаваемых книг в мире, а сопровождавшее её выступление на конференции TED собрало десятки миллионов просмотров и стало одним из самых просматриваемых докладов в истории площадки — не потому, что это было сенсационное открытие, а потому, что тысячи людей наконец услышали публичное подтверждение того, что чувствовали всю жизнь, но не имели слов, чтобы это назвать.

Масштаб этого признания легко проверить в цифрах. По данным официальной страницы TED, выступление Кейн «The Power of Introverts» собрало свыше 36 миллионов просмотров только на платформе конференции — и его называл одним из своих любимых докладов даже Билл Гейтс, фигура, максимально далёкая от стереотипа «тихого человека, которому нужна поддержка». А ещё раньше, в 2011 году, немецкий психолог Фелиситас Хейне независимо от Кейн начала собственное движение: она предложила учредить Всемирный день интроверта, который отмечается 2 января — специально выбранная дата, чтобы дать людям время восстановиться после насыщенных общением зимних праздников. Инициатива, начавшаяся с одного блог-поста, получила освещение в The New York Times, Psychology Today и Forbes и распространилась по десяткам стран. Когда низовая инициатива психолога-энтузиаста и глобальный бестселлер бывшего юриста с Уолл-стрит независимо друг от друга находят многомиллионную аудиторию, это верный признак: спрос на признание тихости был не нишевым, а массовым, просто раньше ему не хватало голоса.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.