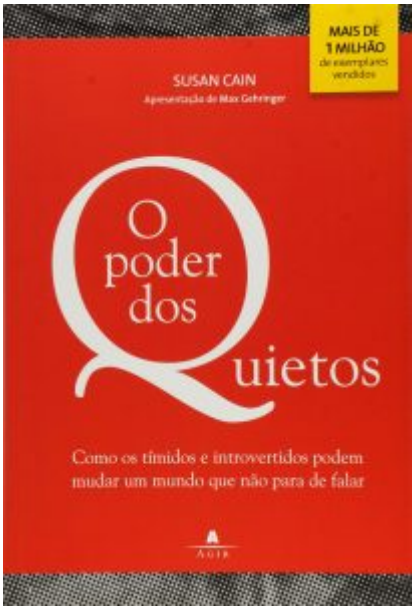
O Poder dos Quietos

Como os introvertidos podem mudar um mundo que não para de falar? As respostas você encontra no livro O Poder dos Quietos. A autora Susan Cain fala sobre os desafios e vantagens dessas pessoas e apresenta estratégias e ideias, com dicas cruciais sobre como se comportar em determinadas situações e, até mesmo, sobre como criar filhos introvertidos.



Então, se você não se enquadra no time de quem tem facilidade para conversar e se relacionar, esse livro é um verdadeiro "achado". Mas é uma excelente opção de leitura, também, para os extrovertidos que precisam liderar e motivar equipes formadas por pessoas diferentes, criando um ambiente harmonioso e produtivo para todos.

Resumo do Livro

A timidez e a quietude não podem, em momento algum, serem comparados com incapacidade ou fraqueza. Em verdade, existe muito poder associado aos introvertidos. Se você é daqueles que preferem mais escutar do que falar, e processar as informações, este livro, de Susan Cain, ensina exatamente como pessoas como você podem usar isso em seu favor, para se destacar na carreira e na vida.

Se você faz parte do grupo dos tímidos e também deseja ter mais conhecimento sobre como aproveitar, respeitar e se beneficiar da introversão, esta leitura é definitivamente para você. Fique com a gente até o final!!

Sem motivos para se envergonhar

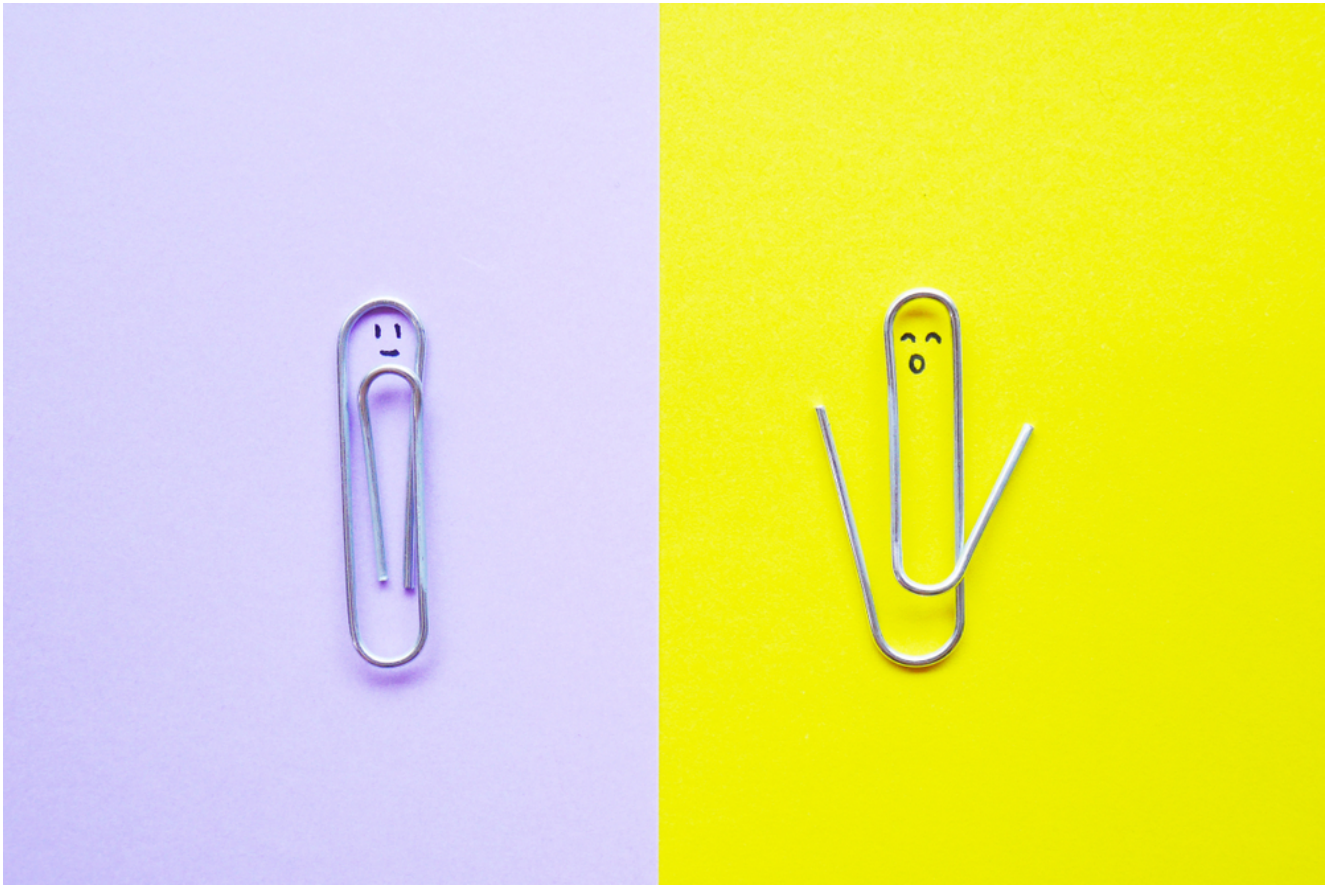
Segundo a autora de O Poder dos Quietos, muitos introvertidos crescem machucados e envergonhados por terem vivido uma infância quieta. Ou seja, eles sentem como se estivessem errados o tempo todo.

No entanto, garante, isso não é verdade. Afinal, os introvertidos têm sim o seu papel no mundo. E ele é importante.

O que ocorre é que a sociedade ocidental valoriza muito os extrovertidos. Isso é, incentiva a pessoa a falar, a fazer sua voz ser escutada e a marcar seu lugar na história.

E onde ficam, então, os introvertidos? Cain explica que eles também têm se destacado, porém, de maneira silenciosa. É o caso, por exemplo, de Warren Buffe. E muitos outros, é claro…

Enfim, introvertidos e extrovertidos têm comportamentos diferentes. Por exemplo:



Introvertidos:

- a maioria é excelente ouvinte e prefere pensar mais do que falar;
- preferem pequenos círculos sociais de amigos próximos e evitam conflitos e conversas desnecessárias;
- precisam passar tempo sozinhos;
- preferem menos estímulos exteriores – barulho, interações, experiências novas, expectativas sociais;
- são mais lentos, investigando a situação e as expectativas antes de se envolverem.

Extrovertidos:

- a maioria prefere conversar;
- os extrovertidos são levados a experimentar o máximo de estímulos possíveis;
- aprofundam-se em problemas e tarefas.

No entanto, é bom ficar claro que as categorias de introversão e extroversão não possuem limites bem definidos. Você pode possuir traços de ambas e responder de maneira diferente a situações diversas.

Timidez versus Introversão

Não cometa o erro de relacionar introversão à timidez, alerta o livro O Poder dos Quietos. De acordo com Cain, timidez é o medo de desaprovação social ou humilhação.

Por outro lado, a introversão é a preferência por ambientes que não são superestimulantes. Uma pessoa pode ser tímida e introvertida ao mesmo tempo, mas nem sempre as duas características andam juntas.

O poder dos quietos e a preferência pelos extrovertidos

Os gregos já adoravam os grandes oradores, os romanos amavam suas vidas sociais e os americanos sempre falam a públicos sobre liberdade.

Nos anos 20, os especialistas em comportamento infantil alertavam que “a timidez pode levar a resultados terríveis”, “do alcoolismo ao suicídio”. Por outro lado, uma personalidade extrovertida traria sucesso financeiro e social.

No começo do novo século, explica o livro O Poder dos Quietos, os estudiosos mudaram a maneira como enxergavam as personalidades. A ideia agora estava focada em ajudar as crianças a desenvolverem uma ‘personalidade saudável’. Ou seja, ser alguém confiante, articulado e engajado socialmente. As crianças quietas eram rotuladas como ‘tímidas’.

Nos anos 50, um dos remédios mais vendidos nas farmácias prometia resolver o problema da ‘ansiedade gerada pelo fato de

não se encaixar nos padrões’.

Hoje em dia, o livro de Carnegie – Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas – ainda é um best-seller e as organizações e grupos de ajuda em todos os lugares promovem maneiras de falar e ser ouvido.

No entanto, garante Cain, existem inúmeros CEOs introvertidos bem-sucedidos. Bill Gates é o excelente exemplo. Muitos líderes quietos construíram empresas Fortune 500, escutando, praticando a humildade e tomando decisões cuidadosas.

CEOs introvertidos falam muito menos do que seus colegas extrovertidos, mas quando eles falam, as pessoas escutam – ressalta a autora de O Poder dos Quietos.

Líderes introvertidos buscam o melhor de seus funcionários. A exceção acontece em situações em que os funcionários são mais passivos. Nesses casos, os líderes extrovertidos se saem melhor.

Seu tempo sozinho é crucial

A grande maioria dos introvertidos valoriza os momentos quietos e solitários. Ou seja, eles amam trabalhar sozinhos e essa ‘solidão pode ser um catalisador da inovação’.

Segundo o livro O Poder dos Quietos, muitos introvertidos são gênios criativos – escritores, cientistas, engenheiros ou artistas. Mas as empresas ignoram os benefícios alcançados por eles com a solidão. Assim, o processo em que um grupo segue as ideias dos líderes extrovertidos, sem questionamentos, é um processo de trabalho em grupo e os introvertidos não lidam bem com isso.

A autora ressalta que existem benefícios no trabalho em grupo, como aprender a trabalhar e se comunicar com os outros. Mas os estudantes e adultos que se saem bem neste tipo de trabalho são todos extrovertidos. Quando têm a chance de trabalhar independentemente, introvertidos têm a tendência de mostrar sua liderança, com inovação e brilho.

A autora de O Poder dos Quietos afirma que o conceito de ‘todos trabalhando juntos’ não é apoiado por pesquisas. Pelo

contrário, a maneira mais bem-sucedida de desenvolver habilidades é o estudo individual e a prática, garante. Quando uma pessoa é responsável por desenvolver suas próprias habilidades, ela consegue focar melhor em suas fraquezas e praticar para crescer suas qualidades.

Um novo modelo

Escritórios com um conceito aberto funcionam com interrupções constantes – incluindo os barulhos do próprio local – prejudicando a produtividade e aumentando as chances de falhas. Introvertidos sabem disso de maneira intuitiva. Eles esperam trabalhar em ambientes com privacidade e gostam de focar em suas tarefas sem serem interrompidos.

Assim, para muitos, o ideal seriam as áreas abertas para a interação e colaboração, associados a espaços privativos individuais, onde os funcionários possam encontrar isolamento e menos estímulos, quando necessário.

O Poder dos Quietos e a busca pelo equilíbrio

Considerando que a introversão e a extroversão são preferências por certos níveis de estimulação, cada pessoa pode se situar em ambientes favoráveis à sua personalidade. E isso ocorre de forma consciente, buscando por um equilíbrio, ou seja, nada tão chato e nem tão agitado.

O livro O Poder dos Quietos assegura que você pode organizar sua vida em “níveis ótimos de estímulos” ou “sweet spots”. A autora está se referindo à maneira com a qual você encontra o equilíbrio correto para seu tipo de personalidade.

Por exemplo, para os introvertidos que atuam em um ambiente de trabalho que exige falar em público, o equilíbrio pode ser produzido com ambientes tranquilos e quietos, antes e depois

da atividade – mesmo que seja um banheiro.

Outra dica é praticar a dessensibilização. Nesse caso, a pessoa é exposta aos medos em pequenas quantidades. Com o tempo, o estímulo se torna menor e você aproveita mais a atividade – ou pelo menos ela se torna menos estressante.

Como lidar com alto grau de sensibilidade

Segundo O Poder dos Quietos, as pessoas altamente sensíveis utilizam a informação do mundo ao redor de maneira mais intensa que a maioria. Elas normalmente sentem as emoções mais fortes, reagindo emocionalmente à música, arte e natureza.

Esse grupo de pessoas geralmente não se envolve em conversas sem sentido, mas está altamente ligado às mudanças de humor dos outros e aos estímulos ambientais.

Em algumas situações, as pessoas altamente sensíveis

desenvolvem empatias excessivas pelos outros.

Encontrando sentido em suas atitudes

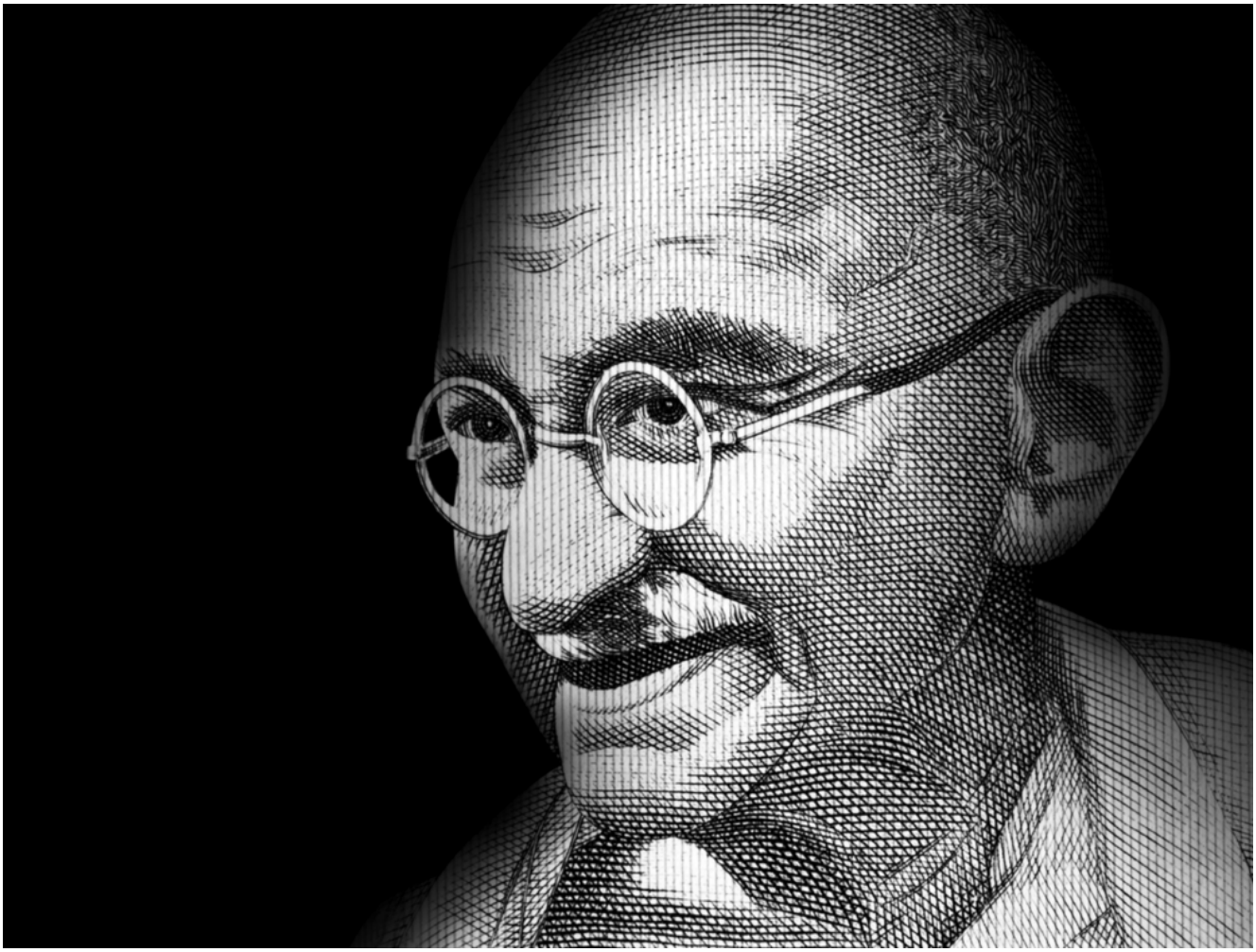
Os introvertidos precisam confiar em sua intuição e compartilhar suas ideias de maneira poderosa. Isso não significa que devam imitar os extrovertidos. O truque aqui é honrar seu próprio estilo e não permitir que seja engolido pelas normas atuais.

Os extrovertidos respondem melhor às recompensas externas. Por isso, eles preferem os prêmios imediatos, afirma o livro O Poder dos Quietos. Por outro lado, os introvertidos ainda estão analisando a situação. Como o sistema de recompensas é menos atrativo para eles, a atenção se fixa em seus pensamentos.

É por isso que os extrovertidos precisam aprender a escutar os introvertidos nas decisões em grupo, alerta Cain. Afinal, introvertidos são orientados a inspecionar e os extrovertidos orientados a responder.

Mas quem tem o QI mais elevado? A resposta é: não existe diferença. O que muda é a forma como eles enxergam o mundo e como respondem aos estímulos.

O poder silencioso



Existe uma ideia disseminada na cultura ocidental de que o poder é diretamente relacionado à personalidade extrovertida, à capacidade da pessoa de perseguir, de maneira agressiva, seus objetivos.

No entanto, o livro O Poder dos Quietos afirma que existe outro caminho para também se alcançar o sucesso, comprovado por pesquisas. Trata-se do “poder silencioso”, que vem sendo usado de maneira habilidosa por alguns introvertidos.

O poder silencioso envolve o processo de fazer perguntas, entender seu oponente e perseguir sua trajetória calmamente. Gandhi é provavelmente o melhor exemplo do uso desse poder.

Gandhi acreditava que a passividade era uma de suas maiores qualidades. E ela nasceu de sua timidez. Mas existem muitos outros exemplos de sucesso pelo mundo afora.

Mudança de comportamento

Em algumas situações, os introvertidos precisam se comportar como extrovertidos, principalmente, quando as razões são pessoais. Mas a autora de O Poder dos Quietos alerta que “fingir” pode ser exaustivo e desencorajador, mesmo que seja para o bem de um trabalho ou de um relacionamento.

Muitos introvertidos bem-sucedidos aprenderam a se adaptar a esses momentos de extroversão. Porém, Cain enfatiza que fazer isso o tempo todo pode ser muito improdutivo para qualquer introvertido.

Aqueles que se saem melhor nisso possuem uma habilidade inata de se auto-monitorar ou são ‘altamente habilitados a modificarem seus comportamentos às demandas sociais de uma situação.’

O introvertido e os relacionamentos

Os introvertidos e extrovertidos normalmente se sentem atraídos uns pelos outros. No entanto, os relacionamentos resultantes podem ser muito desafiadores, já que cada um deles procura por coisas diferentes.

Por exemplo, enquanto os introvertidos querem uma noite quieta em casa com um livro e um cônjuge silencioso, os extrovertidos querem dar uma festa ou sair para a balada. Imagine então a situação do casal…

A verdade é que, quando os dois se comprometem, eles precisam se entregar e ceder um pouco. Assim, o casal pode encontrar soluções que deem chances a ambas as personalidades de aproveitarem as situações, ressalta o livro O Poder dos Quietos.

Filhos introvertidos

A introversão é um traço de personalidade, que possui suas vantagens e desvantagens. Assim, Cain recomenda que as crianças introvertidas sejam respeitadas e valorizadas pelo que elas são. Paralelamente, elas devem ser encorajadas a tomar alguns riscos sociais.

Vejam algumas dicas do livro O Poder dos Quietos:

- Deixe que elas sejam introduzidas, gradualmente, a novas situações e respeite seus limites.
- Ofereça exemplos de habilidades sociais apropriadas, dando a elas oportunidades para fazerem novos amigos em pequenos grupos.
- Assegure-se de que esses encontros sociais sejam realmente agradáveis, envolvendo crianças não agressivas e grupos mais amigáveis.
- Nunca force amizades entre as crianças.
- Promova introduções gentis a novos ambientes – por

exemplo, antes de começar no colégio, leve-as para um tour na escola e para se encontrarem com alguns dos adultos com os quais terão contato diariamente.
- Ajude as crianças a projetarem linguagens corporais que transmitem confiança, mesmo que elas não se sintam assim.

A escola pode ser um ambiente difícil para os introvertidos

A dica do livro O Poder dos Quietos é procurar por uma escola menor, que equilibre trabalho em grupo com o individual. Crianças aprendem melhor quando estão em um ambiente em que se sentem seguras.

Lembre-se que introversão não é um problema que precisa ser consertado. É um traço de personalidade que exige adaptações e treinamento. Os pais precisam entender que não há problema em ter uma criança quieta que prefere interações individuais à atividades em grupo.

Se seu filho tem um interesse específico ou um talento, encoraje-o. Faça isso mesmo que não seja algo muito aceito ou valoroso. A confiança dele vai crescer à medida que explorar seus interesses e paixões.

Enfim, o não importa se seu filho não é ‘popular’ na escola. Crianças introvertidas desenvolvem uma ou duas amizades sólidas e não uma enorme quantidade de amigos casuais.

Conclusão

Se você é uma pessoa introvertida, aceite isso, assuma a sua personalidade e aprenda a tirar vantagens dela. Você não está sozinho, ou seja, tem muita gente no mesmo barco e uma quantidade enorme fazendo sucesso e ajudando a escrever a

história do mundo.

A autora de O Poder dos Quietos defende que o mundo atual precisa de líderes mais introvertidos, porque além de bons ouvintes, eles são persistentes e focados.

Então, não fique tentando ser quem você não é, forçando-se para destacar-se como o engraçado do grupo, por exemplo. Se isso não vai lhe fazer bem, não faça.

Frases e citações do livro O Poder dos Quietos

Continue aprendendo

Então, você gostou do resumo do livro O Poder dos Quietos? No 12min, a sua plataforma de desenvolvimento pessoal, você encontra uma variedade enorme de outras obras fascinantes, dos mais renomados autores. Tudo nos formatos microbook e audiobook.

Mas, se você gosta de uma boa leitura, porém, não sabe por onde começar, a equipe do 12min lhe dá uma mãozinha. Nós selecionamos dois títulos que você certamente irá adorar. Pegue aí!

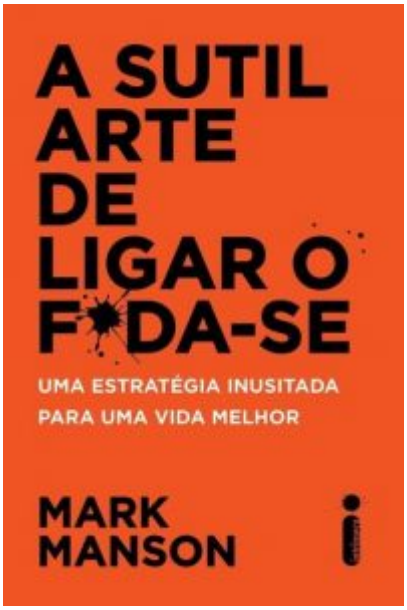
Propósito – Sri Prem Baba

Você já se questionou sobre o que veio fazer no mundo? Com o livro Propósito, a Coragem de Ser Quem Somos, você vai aprender a pensar sobre esse assunto e sobre os fatos da sua vida que podem estar impedindo-o de seguir o seu caminho.

Propósito foi escrito pelo mestre espiritual brasileiro, Sri Prem Baba. Segundo ele, toda criança nasce sabendo qual é o seu propósito e continua com ele até a juventude. Aos poucos,

porém, passamos a acreditar nas vozes externas que insistem em colocar dúvidas em nossos sonhos. Imperdível!

A Sutil Arte de Ligar o F*da-se – Mark Manson



Escutamos por décadas que pensar positivo é a chave para sermos felizes e para enriquecer. Mark Manson parece discordar. Nesse livro, ele nos mostra que, para melhorar nossas vidas, devemos aprender a aceitar que somos limitados e falhamos o tempo todo.

Nem todo mundo pode ser extraordinário ou excepcional em tudo e não há problema nisso! Devemos descobrir o que realmente nos importa e quais são os nossos valores.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Se você curtiu Susan Cain, O Poder dos Quietos, e as nossas sugestões de leitura, deixe aqui os seus comentários. E lembre-se de compartilhar esse post com os seus amigos, em sua rede social!