

Introvertide salajane elu

INTROVERTIDE

salajane elu

MEIE VARJATUD MAAILM

JENN GRANNEMAN

Inglise keelest tõlkinud Eve Rütel



Originaali tiitel:

Jenn Granneman

The Secret Lives of Introverts:

Inside Our Hidden World

Skyhorse Publishing, 2017

Toimetanud Siiri Soidro

Illustreerinud Adrienne Lee

Kujundanud Villu Koskaru

Copyright © 2017 by Jenn Granneman

Tõlge eesti keelde © Eve Rütel ja Tänapäev, 2018

ISBN 978-9949-85-433-2

www.tnp.ee

Trükitud AS Pakett trükikojas

PÜHENDUS

See raamat on pühendatud mu vanaisale John Grannemanile ja mu onule Dave Grannemanile, kes mõlemad lahkusid selle kirjutamise ajal teispoolsusse. Vanataat Johnile meeldis uurida Metsiku Lääne ajalugu, juua musta kohvi, lugeda ajalehed otsast lõpuni läbi ning omale köögilaua peal pläru keerata. Ta oli vaikne mees, kes ei rääkinud palju, ja ükskord pihtis ta mulle, et on alati olnud introvert. Onu Dave'ile meeldisid nutikad konspiratsiooniteooriad ja UFO-lood, ja kui ta soone peale sattus, võis ta olla väga jutukas. Ta oli pooleldi ekstravert, pooleldi legend.

John Granneman
23.04.1925–23.01.2017

David Granneman
12.04.1949–25.02.2017

SISUKORD

| | |
|---|----|
| SISSEJUHATUS | 13 |
| 1. PEATÜKK: KÕIGILE NEILE, KELLELE MEELDIB OLLA VAIT | |
| Minuga on midagi valesti | 16 |
| Võlusõna: introvert | 17 |
| Nüüd on mul ülesanne | 18 |
| Kas sa oled introvert? | 19 |
| Ikka veel ei tea? | 26 |
| Nõuandeid ekstravertidele | 28 |
| Miks ma selle raamatu kirjutasin | 28 |
| 2. PEATÜKK: INTROVERTSUSE TEADUSLIK ALUS | |
| Seksi-, kaifi ja rokimolekul | 31 |
| Liiga suur lärm, liiga palju inimesi | 32 |
| Ekstravertidele: kõik sõltub doosist | 34 |
| Kuidas introverdid rahulolu leiavad | 34 |
| Kuidas introverdid tekivad | 35 |
| Millised on introverdid lastena | 37 |
| Loomus ei muutu, isiksus küll | 38 |
| Miks isiksus muutub | 39 |
| Introvertsus ei pea sind hävitama | 40 |
| Nelja tüüpi introverdid | 42 |
| Küsimustik: milline neist neljast oled sina? | 44 |

| | |
|---|----|
| Miks introvertidel võib olla raske oma mõtteid sõnastada | 47 |
| Kui pea läheb tühjaks | 48 |
| 3. PEATÜKK: INTROVERDID ON EBAVIISAKAD (JA MUUD VÄÄRTÖLGENDUSED) | |
| Esimene väärtõlgendus: Introvertsus on lihtsalt matslikkus | 52 |
| Teine väärtõlgendus: Introvertide üksioleku vajadus on lihtsalt antisotsiaalsus | 54 |
| Kolmas väärtõlgendus: Introverdid ei ole kuigi kirglikud | 59 |
| Neljas väärtõlgendus: Introverdid vihkavad inimesi | 61 |
| Viies väärtõlgendus: Kõik introverdid on häbelikud | 61 |
| Kuues väärtõlgendus: Introverdid ei ole head juhid | 63 |
| Seitsmes väärtõlgendus: Introverdid ei oska elust mõnu tunda | 64 |
| 4. PEATÜKK: JAH, INTROVERTIDE SUHTLEMISPOHMELL ON PÄRISELT OLEMAS | |
| „Mul hakkab füüsiliselt halb, kui ma liiga palju suhtlen” | 67 |
| Kuidas suhtlemispohmell end tunda annab | 68 |
| Mida kõik teised teevad | 70 |
| Ekstravertidele: tunne ära suhtlemispohmelli märgid | 71 |
| Ainus viis suhtlemispohmelli ravimiseks | 71 |
| Üksiolek võib olla oivaline | 73 |
| Kui pole selge, kas peaks valima üksioleku | 74 |
| Kas peaksin jääma või peaksin minema? | 76 |
| Suhtlemispohmelli ennetamine | 77 |
| 5. PEATÜKK: INTROVERDID EI OLE SELTSIMATUD - ME SELTSIME TEISTMOODI | |
| Laius või sügavus | 80 |
| Kõik seisneb tasakaalus | 81 |
| Introverdiga sõbrustamise reeglid | 82 |
| Kui soovid rohkem sõpru | 86 |
| Seltskondliku loba summutamine | 90 |
| Kui sõbrad üksteisest eemale triivivad | 93 |
| 6. PEATÜKK: PALUN JÄTA MIND LIHTSALT RAHULE | |
| Mida introverdid üksi olles kõige meelsamini teevad | 98 |
| Üksiolek muudab elu tõepoolest paremaks | 99 |

| | |
|---|-----|
| Üksiolek aitab enda tõelist olemust avastada _____ | 103 |
| Näod, lilled ja P300 reaktsioonid _____ | 104 |
| Introverdid ja üksioleku aeg statistiliselt _____ | 104 |
| Kui sul on liiga palju kohustusi _____ | 106 |
| „Ei” ütlemine on esimene samm _____ | 107 |
| „Ei” ütlemise vääriti mõistetud süütunne _____ | 108 |
| Arenda oma „ei” mängu edasi _____ | 109 |
| Märgi üksioleku ajad kalendrisse (nii teevad muusikaäri staarid) _____ | 110 |
| Üksioleku aeg ei ole isiklik tõrjumine _____ | 111 |
| Ekstravertidele: üksiolek on enesest hoolimine _____ | 112 |
| Üksiolek ei ole <i>hikikomori</i> _____ | 113 |
| Kui üksindusest saab üksildus _____ | 113 |

7. PEATÜKK: OLGEM ÜHESKOOS VEIDRIKUD - INTROVERTIDE KOHTINGUD

| | |
|--|-----|
| Mida introvert partnerilt ootab _____ | 117 |
| Miks võib kohtingutel käimine introverdi jaoks raske olla _____ | 119 |
| Kas introverdid on liiga valivad? _____ | 121 |
| Hoiatus üleliia valivatele _____ | 123 |
| Liiga kiiresti liiga sügavalt armumine _____ | 124 |
| Teise inimese pjestaalile tõstmine _____ | 126 |
| Ekstravertidele: mida ma peaksin teadma suhtest introverdiga _____ | 126 |
| Aga ma ei taha kodunt välja minna _____ | 128 |
| Aga ma ei tea, mida öelda _____ | 129 |
| Ära teeskle, et oled ekstravert _____ | 130 |
| Kuidas vaikselt huvi äratada _____ | 130 |
| Kas ma eales leian tõelise armastuse? _____ | 132 |

8. PEATÜKK: OLEME KOOS VAIT - INTROVERDID PAARISUHTES

| | |
|---|-----|
| Miks on introverdid oivalised partnerid _____ | 137 |
| Introvert või ekstravert, veidi statistikat _____ | 137 |
| Partner, kes mõistab: kahe introverdi suhte eelis _____ | 139 |
| Kahe introverdi paarisuhte raskused _____ | 141 |
| Energia üleküllus: introverdi ja ekstraverdi paarisuhte eelised _____ | 143 |
| Introverdi ja ekstraverdi paarisuhte raskused _____ | 144 |
| Ekstravertidele: mida tuleks teada, kui armastad introverti _____ | 145 |

| | |
|--|-----|
| Kui armastus ei toimi | 148 |
| Vallalisepõli võib samuti tore olla | 150 |
| 9. PEATÜKK: PAARISUHTE VEAOTSING | |
| Miks võib paarisuhe introverdile raske olla | 154 |
| Õige partneri valimine | 155 |
| Otsi punaseid lippe juba varakult | 156 |
| Punased lipud, mille suhtes introverdid peaksid ettevaatlikud olema | 157 |
| Märgid, et oled õiges suhtes | 159 |
| Konflikt on normaalne | 162 |
| Introverdid tülitsevad teisiti kui ekstraverdid | 163 |
| Kuidas konfliktiga paremini toime tulla | 164 |
| Need tüütud ämmad-äiad | 165 |
| 10. PEATÜKK: KAS MA TÕESTI PEAN SEDA HOMME JÄLLE TEGEMA? INTROVERDID JA KARJÄÄR | |
| Miks peaksid firmad tööle võtma rohkem introverte | 169 |
| Introverdid ja tööalane rahulolu: statistika | 171 |
| Kui töö sind pidevalt ära kurnab | 174 |
| Õige valdkonna valimine | 176 |
| Introvertide kümme parimat ametit, palga järgi reastatud | 177 |
| Tööta kodus, pidžaama seljas (just nii) | 178 |
| Introverdi vajadus mõtestatud töö järele | 178 |
| Kui leiad oma kutsumuse | 180 |
| Kuus küsimust, millele vastamine aitab oma kutsumust leida | 181 |
| 11. PEATÜKK: ELUKUTSE VEAOTSING | |
| Kui reede õhtu ei saabu piisavalt kiiresti | 186 |
| Introverdid ja see kardetud intervjuu | 188 |
| Ekstravertidele: mida peaks introverdi intervjuuerimisest teadma | 190 |
| Teemad, mille abil oma introverdioskusi müüa | 193 |
| Introverdid, kes võrgustuvad (jah, nad on olemas) | 195 |
| Võrgustumine ilma oma olemust muutmata | 197 |
| Tööl tunnustuse pälvimine ilma ekstraverdiks muutumata | 198 |
| Kuidas kohtumistel sõna võtta, kui oled introvert, kes selliseid asju vihkab | 200 |

12. PEATÜKK: INTROVERDI SISEMAAILMAS

| | |
|---|-----|
| Milline on introverdi sisemaailm _____ | 203 |
| Introverdid ja loovus: statistika _____ | 206 |
| Mida introverdid loomisprotsessi lisavad _____ | 207 |
| Kuulsad introvertidest loojad _____ | 209 |
| Üksioleku loova jõu rakendamine _____ | 210 |
| „Kas sul on kõik korras?” – kurvast näost loobumine _____ | 211 |
| Ülemõtle mise piinad _____ | 213 |
| Mida ülemõtle mine tähendab _____ | 214 |
| Kuidas ülemõtle mine sind kahjustab _____ | 215 |
| Kuidas ülemõtle mist lõpetada _____ | 216 |
| Kokkuvõtteks _____ | 217 |

13. PEATÜKK: ÄRA VÕITLE OMA INTROVERTSUSEGA, VAID TEE SELLEGA KOOSTÖÖD

| | |
|---|-----|
| „Mis teeb sind veidraks, teeb sind ka imeliseks” _____ | 220 |
| Sinu vajadused on sama olulised kui teiste inimeste vajadused _____ | 221 |
| Kui sul tuleb arvamust avaldada _____ | 222 |
| Ela hirmu tundmata _____ | 224 |
| Veel kasulikke nõuandeid _____ | 225 |
| Ole, kes sa oled _____ | 226 |

KASUTATUD KIRJANDUS JA

| | |
|-------------------------------|-----|
| SOOVITUSLIK LUGEMISVARA _____ | 227 |
|-------------------------------|-----|

| | |
|---------------------|-----|
| TÄNUAVALDUSED _____ | 239 |
|---------------------|-----|

SISSEJUHATUS

Kulla introvert!

Üks mu varasemaid mälestusi väikse tüdrukuna on see, kui isa pani mikrofoni mu suu juurde ja palus mul muinasjutu rääkida. „Hea küll,” mõtlesin ma, „see peaks ju lihtne olema.” Olin endale juba muinasjutte rääkinud, mõttes, igal õhtul enne magamajäämist, olgugi et olin lugemiseks või kirjutamiseks veel liiga väike.

Sulgesin silmad ja kujutlesin hobust, kes päikeselisel aasal sõpradega mängib. Nagu paljudel introvertsetel lastel, oli ka minu sisemaailm ilmekas ja elav. Väljamõeldud lugu tundus peaaegu sama reaalne nagu mind ümbritsev tegelik maailm kõigi mänguasjade ja vanemate ja lemmikloomadega. Suksu ja tema sõbrad korraldasid võidujooksu, et näha, kes on kõige kiirem. Nad söötsid läbi lilledest kirendavate niitude ja hüppasid üle sillerdava oja, kui üks neist hakkas äkki oma tillukesi peidetud tiibu lehvutama ja tõusis lendu ...

Äkki katkestas isa mu mõtted. „Sul tuleb oma juttu valjusti rääkida,” ütles ta mikrofoni poole noogates. „Et ma saaksin selle linti võtta.”

Vaatasin mikrofoni, seejärel uuesti isale otsa, kuid ma ei osanud kuidagi reageerida. Minu sees olevad asjad tuli valjusti välja öelda? Kuidas saaksid pelgad sõnad kirjeldada rabavaid kujutluspilte, mida ma vaimusilmas nägin – ja seda, mis tunde need minus tekitasid?

Mu kõhklust tunnetades õhutas isa uuesti: „Lihtsalt räägi kõva häälega, mida sa mõtled,” ütles ta, nagu oleks see maailma lihtsaim asi.

Ent ma ei saanud. Põrnitsesin isa ja vaikisin edasi. Salamaailm

minu sees ei tahtnud välja tulla. Isa muutus kannatamatuks ja mõtles arvatavasti, et ta ainus tütar on kangekaelne, loovusetu laps. Tõde oli aga see, et mul polnud aimugi, kuidas oma sisemisi läbielamisi sõnadesse ümber panna. Millegipärast arvasin, et nii arukas inimene nagu mu isa saab aru, mida ma mõtlen, ilma et pruugiksin sellest rääkida. Kuid ta ei suutnud mu mõtteid lugeda. Ja algelise kaheksakümnendate lintmaki külge ühendatud mikrofon ei suutnud neid kuulda. Lõpuks andis ta alla ja pani maki kinni.

See polnud viimane kord mu elus, kui minu vaikimine kedagi segadusse ja masendusse ajas. Olen kandnud seda oma sisemaailma ja mind ümbritseva välismaailma ühildamatuse tunnet endaga kaasas suurema osa elust.

Kui sinagi oled introvert, nagu mina, võivad ka sinu sees olla saladused. Sul on mõtteid, mille väljaütlemiseks sul pole sõnu, ning suuri ideid, mida mitte keegi teine näha ei suuda. Võib-olla on sinu saladus see, et sa tunnend end isegi teiste inimeste seltskonnas üksildasena. Võib-olla teed sa teatud asju ja toimid kindlal viisil ainult sellepärast, et sinu arvates *peab* nii tegema. Võib-olla igatseb su süda, et kas või üks inimene näeks tõelist sind – ja teaks, mis su peas tegelikult toimub.

See raamat on saladustest. See õpetab nägema, mis introvertide sees tegelikult toimub. See räägib, mis tunne on, kui sind lõpuks mõistetakse.

Aitäh, et minuga sellele teekonnale kaasa tuled. Kui sul on sarnane saladus nagu see, mida ma äsja kirjeldasin, siis loodan, et tunnend end pärast selle raamatu läbilugemist vähem üksildasena.

Vaikselt sinu
Jenn

1. peatükk

KÕIGILE NEILE, KELLELE MEELDIB VAIT OLLA

Kui ma kuuendas klassis käisin, oli mul õnne: mind võttis endi sekka suurepärase tüdrukute rühm, kellest said mu eluaegsed sõbrad. Me jäime üksteise kodudesse ööseks ja sosistasime pimedas saladusi. Me luurasime naabruses elavat poissi ja tema sõpru ning itsitasime nende üle, kellesse salaja armunud olime. Me täitsime ühe vihiku teise järel oma tulevikuunistustega. Me koguni lubasime hakata täiskasvanutena iga aasta neljandal juulil meie kooli lähedal künkal kokku saama, et meil oleks üksteise elus alati koht.

Kõik, kes meid nägema juhtusid, võisid arvata, et mina olin lihtsalt üks tüdrukutest. Me tegime peaaegu kõike koos. Inimesed ütlesid koguni, et me nägime välja nagu õed. Aga sügaval sisimas tundsin ma end teistsugusena. Ma polnud üks neist. Ma olin *muu*.

Kui nad ajakirja Seitseteist lugesid ja kuulsustest lobisesid, istusin mina vaikselt kõrval ja juurdlesin, kas teistel planeetidel võiks elu olla. Kui nad tundsid kergendust, et veel üks kooliaasta oli läbi saanud ja suvevaheaeg pihta hakanud, katapulteeriti mind suuremaks saamise sügavasse eksistentsiaalsesse kriisi. Kui nemad tahtsid kogu õhtu väljas ringi kolada, ja järgmisel päeval samuti, ja siis *veel* järgmisel, otsisin mina meelegeitlikult vabandust üksi olemiseks. („Emps, ütle neile, et

ma olen haige! Või et ma pean kirikusse minema!”) Nii paljudes pisi-
asjades olin mina see veidrik.

Mu sõbrad olid mu teismeea maailma keskpunkt. Ma *armastasin* neid. Seega tegin seda, mida igäüks teeb, kui tunneb, et on tulnukas, kes on sellesse maailma poetatud teiselt planeedilt: aeg-ajalt ma teesklesin. Ma hoidsin oma salamõtted endale. Ma ei näidanud välja, kui kaubanduskeskuses inimeste keskel viibides soovisin, et saaksin hoopis üksi oma toas olla. Ma püüdsin olla niisugune, nagu enda arvates *pidin* olema: nalja- ja naerualdis ning alati valmis sõpradega ringi kolama. Kuid ma tegin seda sellepärast, et minu arvates tegid seda ka kõik teised: teesklesid. Arvasin, et neil õnnestub oma tõelisi tundmusi lihtsalt paremini varjata kui minul.

MINUGA ON MIDAGI VALESTI

Täiskasvanuna ei suutnud ma endiselt maha raputada tunnet, et olen teistsugune. Töötasin mõni aasta ajakirjanikuna, siis läksin tagasi kooli õpetajaks, mõeldes, et see on ehk mõtestatum töö. Ülikoolis oli mu kursus täis seltsiva loomuga tulevase õpetajaid, kellel oli alati midagi öelda. Nad istusid loenguvaheajal väikeste rühmadena koos ja lobbisid innukalt, olgugi et olime äsja tundide kaupa koos õppinud või pidanud rühmavestlust. Kuid mina tuiskasin pauside ajal võimalikult kiiresti ukse poole – mu pea kumises kogu sellest lärmist ja tegevusest ning mu energiatase oli nullis. Ka klassi ees rääkimine või ootamatutele küsimustele vastamine ei valmistanud neile mingeid raskusi. Mina aga vältisin rambivalgust nii palju kui võimalik. Millal tahes mul tuli klassi ees sõna võtta, tundsin vajadust täpselt läbi harjutada, mida ma öelda kavatsen, kuni see täiuslikult välja tuli. Ent isegi siis kippusid mu käed värisema.

Ma olin vahepeal abiellunud. Mu abikaasa (praeguseks endine abikaasa) oli enesekindel, pidutseja tüüpi mees, kes võis sundimatult võhivõõrastega jutlema hakata. Tema suur perekond oli samasugune. Neile meeldis koos aega veeta, keset lärmavate laste, sugulaste ja perekonnasõprade suurt ringi. Sageli astusid nad meie väikesest korterist läbi, andes mulle oma saabumisest teada alles siis, kui juba teel olid. Nad veetsid tunde meie elutoas tihedalt koos istudes, pajatades lugsid, visates nalja ja heites üksteisele pingpongipallina sarkastilisi märkusi Venus ja Serena Williamsi mänguosavuse kohta. Mina istusin taas

vaikselt kõrval ega teadnud kunagi, kuidas end neisse kiiresti kulgevatesse vestlusse kiiluda või mida öelda. Öhtu edenedes leidsin end libisemas kurnatuse uttu, mis muutis seltskonnas olemise veel raskemaks. Enamikul öhtutel oli kõik, mida ma tahtsin, lihtsalt üksi raamatut lugeda, videomängu mängida või lihtsalt abikaasaga koos olla.

Kui ma end abikaasa ekstravertidest sugulaste ja oma klassikaaslastega võrdlesin, tundus, et ma ei anna kunagi sama mõõtu välja. Mu ennast halvustavad mõtted tulid tagasi. Miks ei suutnud ma end lihtsalt lõdvaks lasta ja vooluga kaasa minna? Miks polnud mul kunagi kuigi palju öelda, kui pidin suure rühma ees sõna võtma, samal ajal kui neljasilmavestluses ei jäänud mul jutust puudu? Miks oli minu arusaam toredast ajaveetmisest nii erinev sellest, mida teised inimesed teha tahtsid?

Ma olin korrast ära. See lihtsalt pidi nii olema.

Näis, et olukord ei lähe kunagi paremaks. Ühel hetkel tabas mind täielik vapustus. Ärkasin keset ööd üles, nutsin meeletult ja trükkisin arvutifaili kõik, mis minu ja mu eluga valesti oli. Ma lihtsalt ei suutnud seda enam taluda. Ma olin liiga erinev – omadega liiga sassis. Maailm oli minu jaoks üle jõu käiv, liiga vali, liiga karm. Arvan, et kui sain kõik need salajased tundmused, mis olid minu sees kuhjunud, lõpuks välja valatud – ühtejutti ja midagi redigeerimata –, oli see mu päästerõngas. Kuidagimoodi suutsin selle kohutava öö üle elada. Peagi pärast seda avastasin enda kohta midagi, mis mu elu muutis.

VÖLUSÕNA: INTROVERT

Ühel pärastlõunal sattus mulle antikvariaadis psühholoogia- ja eneseabiosakonnas pihku Marti Olsen Laney raamat „The Introvert Advantage” („Introvertsuse eelised”). Otsin selle ja lugesin kaanest kaaneni läbi. Kui lõppu jõudsin, nutsin rõõmust. Ma polnud end kunagi elus nii mõistetuna tundnud. See imeline teos ütles, et minusuguste kohta oli olemas mõiste: introvert. See oli maagiline sõna, sest selgitas paljusid asju, millega olin kogu elu maadelnud – asju, mis olid pannud mind endast halvasti arvama. Mis kõige toredam, see sõna tähendas, et ma polnud üksi. Maailmas oli teisigi minusarnaseid inimesi. Teisi introverte.

Sildistamist võib ju taunida, kuid see väike silt muutis mu elu.

Hakkasin introvertsuse kohta lugema kõike, mida vähegi kätte sain. Lugesin Susan Caini raamatut „Quiet”, Laurie Helgoe teost „Introvert