

Sei introversa? Puoi fare carriera e conquiste. Ma devi saper sfruttare le tue qualità silenziose

Essere riservata non è sempre un male. Anzi, se sai coltivare e valorizzare le tue capacità introspettive, potrai raggiungere il successo nel lavoro e nella vita privata. Ne è certo il coach Marco Bonora che, dopo aver lavorato a lungo sui suoi lati ombra, ha capito come trasformarli in altrettanti punti di forza. Funziona, assicura

DI CARLOTTA VISSANI

Sei nel pieno di una festa, tutti sembrano divertirsi come pazzi e tu – spalle al muro, sguardo smarrito, braccia conserte – pagheresti per sparire e tornare a casa, circondata dal tuo manipolo di amici di sempre. Se sai di dover parlare in pubblico, vivi notti d'ansia. Poi, davanti alla platea, sudi, parli a macchinetta, trasmetti la sensazione di voler scappare. Quando qualcuno ti ferisce o ti indispette, covi dolore e rabbia in silenzio anziché affrontare il conflitto apertamente. È probabile che il mondo ti etichetti come introversa cioè schiva, taciturna, stridente rispetto alla dilagante celebrazione di condivisione, networking, estroversione. Ma stai tranquilla: la tua natura non ha nulla di sbagliato! Come impedirle, però, di compromettere le relazioni professionali e personali? Nel saggio *Introversi è meglio* (Sperling&Kupfer), il coach Marco Bonora (ex introverso doc) sottolinea come l'introversione, da non confondere con la timidezza, sia semplicemente una percezione del

mondo che propende per l'introspezione e l'analisi e, per certi versi, non è affatto un male. La tua capacità inesauribile di ascolto, l'accuratezza con cui ponderi azioni e parole, l'abilità nel *problem solving*, l'impegno profuso nel lavoro, la ricerca di un'intesa profonda in amicizia e amore, sono qualità da coltivare. Tuttavia, in alcuni frangenti hai difficoltà a esprimere le tue potenzialità. Scopri come trasformare l'introversione in un'arma vincente.

PARLARE IN PUBBLICO SENZA PAURA

Il *public speech* – che sia la presentazione di un progetto o la discussione della tesi di laurea – è l'incubo di ogni introverso. L'ansia affiora con giorni di anticipo, toglie il sonno, rende insicuri. In questi casi, sappi che il black out mentale è in agguato.

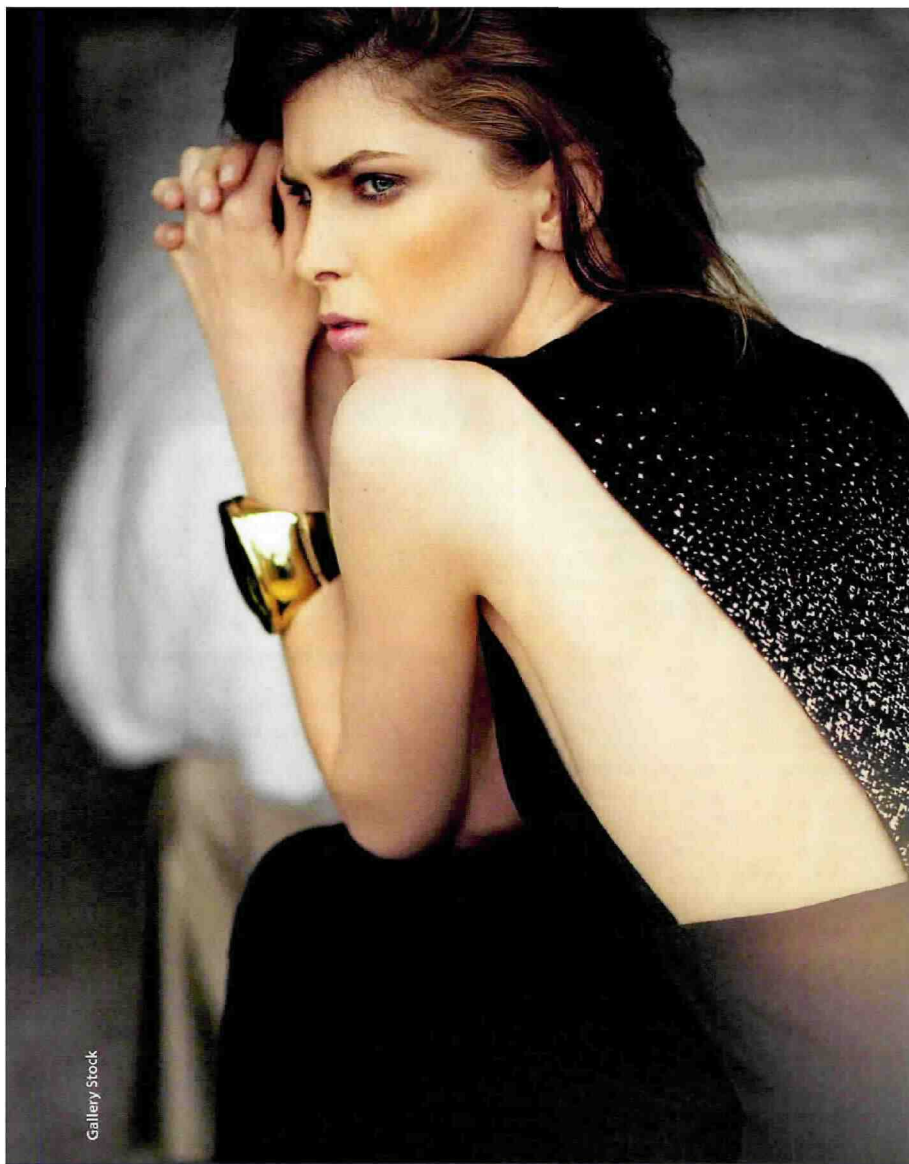
IL CONSIGLIO DEL COACH La prima domanda che devi porti è: sono preparata a dovere? Se ti sei applicata, parti da un'ottima base. Fai in modo di avere i materiali pronti, come le slide o il discorso d'introduzione a un progetto. La sera prima dedicati a qualcosa che ti piace, come un libro o un film, non sprofondare sul divano

rosicchiandoti le unghie o abbuffandoti di junk food per sedare l'ansia da prestazione. Banditi anche gli sfoghi con chi ha le tue stesse paure. Quando sarà il momento di parlare, mantieni la calma. Richiama alla memoria un ricordo piacevole. Se avverti un istante di *défaillance*, torna a quell'immagine, rilassati e prosegui. Se sbagli? Pazienza. E prova a sfoderare la tua autoironia.

FARE RETE IN UFFICIO ANCHE SE TI IMBARAZZA

Esporsi, farsi notare, fare networking. Per un introverso è difficile e il disagio si amplifica se lavora in un open space. Il rischio è restare esclusi dal gruppo.

IL CONSIGLIO DEL COACH La tua carriera dipende anche da quanto sarai capace di promuovere te stessa ed essere assertiva. Se anche non ambisci a un ruolo da leader, sforzati di imbastire una conversazione durante la pausa caffè e di far sentire la tua voce, in riunione, nei primi minuti dell'incontro, così da creare un punto di accesso prima degli altri. E se le dinamiche da open space ti distraggono, sfrutta i momenti più silenziosi, come la mattina, per pianificare i lavori più impegnativi.



Gallery Stock

NIENTE DRAMMI AL COLLOQUIO DI LAVORO

Per l'introverso il colloquio di lavoro è una prova epica perché allo scoglio della socializzazione con una persona nuova, e importante per il suo futuro, si aggiunge l'aggravante del tempo contato, circa mezz'ora per essere (con)vincenti.

IL CONSIGLIO DEL COACH Informati sull'azienda e studiane la *mission*. Se sai già chi guiderà il colloquio, cercalo sui social: quando vi parlerete avrai la sensazione di conoscerlo già. Ripetiti che se non fossi qualificata per il lavoro offerto nessuno ti avrebbe contattata per darti quella occasione. Relazionati in modo positivo, con una stretta di mano breve ma decisa e un sorriso: sei già a metà dell'opera. A colloquio finito, chiedi

quando si chiuderanno le selezioni, ripromettiti di richiamare per sapere a che punto sono le cose e se è possibile avere un secondo incontro. È un ottimo esercizio per superare la paura del rifiuto.

SOPRAVVIVERE A UN PARTNER ESTROVERSO

«Due introversi si capiscono. Ci saranno giornate di silenzio monacale, ma nessuno dei due si lamenterà», scrive Bonora. «Se la coppia invece è formata da un introverso e un estroverso, le cose possono complicarsi. Pensiamo a una grigliata di Pasquetta». Alla gioia di uno e alla sofferenza dell'altro.

IL CONSIGLIO DEL COACH Assodato il fatto che per te è difficile socializzare in generale, e in particolare se sei in mezzo a

IL LIBRO PERFETTO PER CHI PARLA POCO

Marco Bonora, coach milanese, dopo una lunga esperienza in azienda ha fondato nel 2011, con Francesca Zampone, l'Accademia della Felicità, una società di formazione e coaching con sede a Milano, attiva in tutta Italia, che offre anche corsi on line (info su accademiofelicità.it). Per Sperling&Kupfer Bonora ha pubblicato il

manuale *Introversi è meglio. Lavoro, amore, relazioni: come sfruttare le tue qualità silenziose* (18 euro).



molta gente, devi sforzarti di uscire dal guscio. Se ti sei innamorata di un estroverso (capita a molti introversi, per compensazione), devi trovare un compromesso. È inutile cucirti addosso il muso e subire, salvo poi lamentarti di aver sopportato chiacchiere, pacche sulle spalle e domande personali per ore. È meglio essere sincera e spiegare al partner come ti senti nel profondo. Proponi poi una soluzione che vada bene a entrambi: ok per la grigliata, per esempio, ma che non sia la regola. Impara a dire: «No, scusa, non me la sento proprio» (senza costringere la tua metà a rinunciare) quando non sei nelle condizioni di affrontare il mondo. Se chi hai di fianco ti ama, capirà. Attenzione, però: puoi negarti una tantum, non sempre.

ALLENARSI ALLE RELAZIONI CON GLI ALTRI

Nove volte su dieci, quando l'introverso varca la soglia di un luogo pubblico, se è da solo si mette in disparte e comincia a osservare ciò che accade. Ma anche gli altri lo osservano. E così non ha scampo! **IL CONSIGLIO DEL COACH** C'è una sola cosa utile da fare per superare l'imbarazzo: importi di uscire almeno una volta alla settimana. Cerca un posto che ti piace e tornaci. Se la location diventa familiare, comincerai a sentirti a tuo agio e, quando qualcuno ti si avvicinerà, sarà più facile interagire. Se non hai ancora trovato il tuo luogo ideale, iscriviti a un corso di cucina o a un *social dining*, fai volontariato, sport oppure partecipa a eventi culturali. E, perché no, prova ad andare alla scoperta degli angoli più sconosciuti della tua città. ■