

# Introvertido, tudo bem!

A timidez (ou melhor, a introversão) não é um obstáculo para crescer na carreira. Basta saber gerenciar os bloqueios que ela impõe

→ MURILO OHL



Você sofre quando precisa falar em público? E ainda seus colegas o consideram anti-social? Fique calmo, não há nada de errado. Pode ser que você seja apenas mais introvertido e, diferentemente do que se pensa, essa característica não é barreira para o crescimento profissional. O importante, de acordo com a *coach* americana Wendy Gelberg, é gerenciar a situação e, em alguns casos, até tirar proveito dela. Wendy tem uma consultoria de aconselhamento de carreira e lançou no mês passado o livro *The Successful Introvert: How to... Enhance Your Job Search and Advance Your Career* ("O introvertido de sucesso: como melhorar sua pesquisa de emprego e avançar na carreira"), inédito no Brasil. "Nas empresas, quase metade das pessoas é mais recatada e isso inclui figuras bem-sucedidas, como Bill Gates e Warren Buffett", diz Wendy Gelberg.

Uma pesquisa realizada com 2 300 empresas nos Estados Unidos há dois anos mostra que CEOs tendem a ser mais reservados que seus subordinados. O teste mediu o grau de sociabilidade de executivos e verificou que entre vice-presidentes e diretores o índice era de 72%. Já entre presidentes, o grau de extroversão era de 58%, o que significa que 42% dos CEOs tendem a ser mais recatados.

A introversão costuma ser tratada como sinônimo de timidez, o que, segundo Wendy, é um engano. "Muita gente se considera tímida quando é, na verdade, introvertida", diz. Trata-se de uma questão psicológica. O introvertido opta voluntariamente por atividades solitárias. O tímido evita interações com outras pessoas por medo. "Se a pessoa for tímida em excesso, deve procurar ajuda psicológica", recomenda a *coach*. "Os introvertidos preferem a solidão para raciocinar. Os tímidos até gostam de participar de eventos sociais, mas faltam-lhes confiança para isso."

No ambiente corporativo, o desafio do introvertido é gerenciar a quantidade de interações humanas que é obrigado a fazer diariamente. Para quem prefere a solidão, o trabalho em grupo normalmente é exaustivo. "Introspectivos gostam de pensar primeiro antes de falar e sofrem quando são obrigados a dar respostas rápidas para chefes, ou quando participam de reuniões e seminários", diz Wendy.

## Gestão da exposição

Para evitar que a introversão seja uma barreira ao seu crescimento, a *coach* Wendy Gelberg sugere:

- **Racione energia.** Reconheça as atividades que você considera exaustivas, de modo a conservar fôlego para enfrentá-las. Depois, dê um tempo a você mesmo, para recarregar as baterias e voltar ao trabalho.
- **Esteja preparado.** Reúna antecipadamente as informações que você precisa para uma reunião. Cheque agendas dos colegas e chefes. Procure conhecer um pouco mais sobre seus interlocutores. Assim, na hora de se posicionar rapidamente em relação a um determinado assunto, você se sentirá mais seguro.
- **Mantenha sua visibilidade.** Introvertidos (e tímidos) tendem a se esconder quando estão em grupo. Tente manter uma conexão com colegas e clientes de forma a garantir que seu trabalho seja reconhecido.
- **Cultive relacionamentos.** Introvertidos gostam de relacionamentos um a um e costumam se sair bem nesse tipo de interação, como almoços de negócio, por exemplo. Redes sociais, como LinkedIn ou Facebook, permitem um *networking* eficiente sem exigir respostas imediatas.

Em determinadas situações, o temperamento reservado pode ser, até mesmo, usado a favor. "Normalmente, introvertidos são bons para ouvir. Na hora de se relacionar, eles têm facilidade para prestar atenção às necessidades dos outros e de se oferecer como um recurso para as pessoas", diz Wendy. O hábito de refletir antes de dar opinião também pode ser cultivado. "Já que você é assim, aproveite para estudar a fundo um assunto antes de dar as respostas, e impressione pela qualidade e quantidade de informações que reuniu", afirma a *coach*. Só não descuide do tempo, para não parecer lento. A recomendação final de Wendy: "Não caia na tentação de se isolar". Mantenha os canais de comunicação abertos e faça com que as pessoas saibam durante as atividades em que você está envolvido.



**+ O livro**  
*The Successful Introvert: How to... Enhance Your Job Search and Advance Your Career* ("O introvertido de sucesso: como melhorar sua pesquisa de emprego e avançar na carreira"). Na Amazon, por 19,95 dólares.