





Джессика Пан

# Извините, я опоздала

на самом деле я  
не хотела приходить

история интроверта,  
который рискнул  
выйти наружу

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.92  
ББК 88.52  
П16

Jessica Pan  
SORRY I'M LATE.  
I didn't want to come

Copyright © Jessica Pan, 2019.  
This edition is published by arrangement  
with Conville & Walsh UK and Synopsis Literary Agency

**Пан, Джессика.**

П16 Извините, я опоздала. На самом деле я не хотела приходить : история интроверта, который рискнул выйти наружу / Джессика Пан ; [перевод с английского А. Д. Щербиной]. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с.

ISBN 978-5-04-110859-5

У некоторых вся жизнь будто бы складывается из случайностей. Они находят работу мечты, заговорив с кем-то в парке. Встречают любовь, стоя в очереди в кафе. Они получают новые впечатления, рискуют и налаживают связи просто потому, что любят разговаривать и слушать тех, с кем знакомятся. Они не убегают от людей на полной скорости и, кажется, действительно живут той жизнью, за которой многие другие наблюдают лишь со стороны. Однажды Джессика Пан – интроверт с детства — принимает решение побороть свой страх общения с посторонними людьми и попробовать себя в роли экстраверта, которому все удастся. Эксперимент длится год и изменяет ее до неузнаваемости.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-110859-5

© Щербина А. Д., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Йену —  
Wǒ ài nǐ<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> «Я люблю тебя» (кит.). — Прим. пер.



# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	9
Введение .....	11
<b>История про сауну,</b> <i>или</i> Нижний предел .....	20
<b>Разговоры с незнакомцами,</b> <i>или</i> Новые люди .....	34
<b>Страх сцены,</b> <i>или</i> В свете софитов .....	70
<b>Проблемы с сердцем:</b> <i>интерлюдия</i> из реальной жизни .....	105
<b>В поисках той самой,</b> <i>или</i> Дружеские свидания .....	119
<b>Управление толпой,</b> <i>или</i> Нетворкинг .....	153
<b>Свадьба в Германии:</b> <i>интерлюдия</i> из реальной жизни .....	180
<b>Свободное падение,</b> <i>или</i> Импровизация .....	191
<b>Эверест,</b> <i>или</i> Стендап-комедия .....	213

<b>Разговоры с мужчинами:</b> <i>интерлюдия</i> из реальной жизни .....	245
<b>Ла-Ла Ленд,</b> <i>или</i> Путешествия в одиночку .....	262
<b>Шотландское мужество,</b> <i>или</i> Стендап-комедия, раунд II .....	294
<b>Чем дальше в лес...</b> Интроверсии: <i>интерлюдия</i> из реальной жизни .....	302
<b>Искушение,</b> <i>или</i> Стендап-комедия, раунд III .....	318
<b>Званный ужин,</b> <i>или</i> Вечеринка .....	328
<b>Интроверт. Экстраверт.</b> Превращение? .....	351
Об интроверсии .....	361
Примечания .....	363
Благодарности .....	376
Об авторе .....	379



# ОТ АВТОРА

Давайте внесем ясность: я не думаю, что кто угодно — интроверт, экстраверт или кто-то еще — нуждается в лечении. Какое-то время я была несчастным интровертом и хотела посмотреть, как изменится моя жизнь, если я целый год буду проводить новые пугающие эксперименты. Эта книга о том, что со мной происходило. Пожалуйста, наслаждайтесь моими кошмарами.



# ВВЕДЕНИЕ

В нашем мире существует два типа людей: первый смотрит музыкальный фестиваль Glastonbury по телевизору, спрятавшись в одеяло, будто это фильм ужасов, а они — свидетели грязной адской бездны. Они вздыхают с облегчением от искренной радости упущенных возможностей, потому что счастливы лежать в своих кроватях, а не быть там, в окружении тысяч раскачивающихся, громких, пьяных людей с полными мочевыми пузырями и сальными волосами.

А есть те, кто решил поехать на Glastonbury. И я не принадлежу к их числу.

На мой 22-й день рождения университетские друзья устроили мне в спальне вечеринку-сюрприз. Как только все выскочили из темноты, я разрыдалась. Люди на вечеринке думали, что я была тронута. На самом деле я была в ужасе. Впервые за несколько месяцев слезы были вызваны не тем, что я безответно влюбилась в своего преподавателя испанского. Мои хорошие друзья, семья и какие-то мутные знакомые сидели на моей кровати — куда я обычно прихожу, чтобы убежать от всех этих хороших друзей, семьи и мутных знакомых.

Сейчас мне негде было спрятаться. Они пришли сюда на вечеринку. А когда они уже уйдут?

В конце концов я просто включила везде свет и ждала, пока намек будет понят.

Если вы такие же, как и я, то знаете, каково это — бояться собственного дня рождения. Вы боитесь произносить речи, выполнять задания по сплочению команды и встречать каждый Новый год.

Я чувствую себя так, потому что я интроверт. Я застенчивый интроверт (подробнее об этом позже), и любой застенчивый интроверт, знающий свое дело, неизменно делал следующее: бросал звонящий телефон через всю комнату, притворялся больным, приходил на мероприятие по нетворкингу и сразу же уходил, делал вид, что не понимает языка, когда кто-то подходил познакомиться в баре. Последнее — это продвинутый уровень и самый эффективный метод из всех. Все остальные — необходимые навыки выживания. Мы также умеем избегать зритель-

*Когда друзья тайно  
устроили мне вечеринку  
на день рождения,  
я разрыдалась. Только  
не от счастья —  
от ужаса.*

ного контакта, чтобы отпугивать людей от приветствия, с помощью техники, которую я называю «взгляд мертвого робота».

Я бы сказала, что 90% моих знакомых даже не знает, что я интроверт, потому что я очень стараюсь это скрыть. Пропустить по стаканчику после работы? Извините, я очень занята. Обед в пабе? Не могу, у меня уже планы (есть лапшу рамэн в блаженном одиночестве). Коллеги просто думают, что на работе я рассеянная, а вот за ее пределами у меня активная общественная жизнь и никакой памяти на лица.

Теперь, когда я стала старше и мудрее, утром каждого дня рождения я осторожно бужу своего мужа Сэма и шепчу ему на ухо: — Если устроишь мне вечеринку, я тебя убью.

Он всегда услужливо кивает в полудреме. В действительности он не совсем понимает, потому что Сэм от природы совсем

другой — тихоня, который любит ходить в оживленные пабы и тусоваться на фестивалях. Он уже привык к тому, что большинство наших вечерних выходов заканчивается моей фразой «Возьми мое пальто и жди у лифта!», пока я бегу к запасному выходу, спасаясь от приближающейся компании девушек, которая только что нагрнула в бар.

Сэм соглашается, но глубина моих неврозоз для него — словно иностранное государство. Он не понимает, почему, например, я предпочитаю собак людям. Ну, здесь все просто. Собаки не нуждаются в пустых разговорах, они не осуждают вас и не жужжат возле вашего стола, когда вы пытаетесь работать. Они не спрашивают, когда вы планируете завести детей. И не кашляют прямо на вас. Но Сэм считает, что у собак дикие глаза, они кладут свои грязные лапы прямо на вас и готовы напасть в любой момент, хотя мне кажется, что все это свойственно именно людям.

Я думала, что всю жизнь буду застенчивым интровертом. Но потом случилось нечто необычное: я была в сауне, с выпуском журнала Men's Health в руке, в черном спортивном костюме и со слезами кричала ругательства на сотрудницу спа-салона.

Что-то должно было измениться.

Это если вкратце.

Некоторые люди прекрасно умеют разговаривать с незнакомыми, строить новые отношения и заводить друзей на вечеринках. Я очень хороша в других вещах, к примеру — бледно слоняться в дверных проемах. Исчезать в уголках диванов. Уезжать рано. Притворяться спящей в общественном транспорте.

Почти треть населения (в зависимости от того, на какое исследование вы опираетесь) идентифицирует себя как интро-

верта, поэтому вполне вероятно, что это может быть свойственно и вам. Если бы мы, скажем, встретились на вечеринке, на которой ни один из нас не облажался, то могли бы сблизиться, прячась на кухне возле сырной тарелки.

Много жарких споров о том, что определяет интроверта или экстраверта. Общепринятое определение состоит в том, что интроверты получают свою энергию от одиночества, в то время как экстраверты — от общества других людей. Но психологи часто обсуждают два других взаимосвязанных параметра: застенчивость и общительность. Я всегда полагала, что все интроверты застенчивы, но, по-видимому, некоторые из них могут быть сверхуверенными в коллективе или идеально проводить презентации. Интровертами их делает то, что они просто не могут принимать похвалу и долго находиться в большой компании<sup>1</sup>.

Но я застенчива: я боюсь вступать в контакт с незнакомцами, быть в центре внимания, мне нужно время, чтобы зарядиться энергией после большого количества людей, и я ненавижу толпы. Я, как было определено в одной статье, «социально неловкий интроверт». Застенчивый интроверт, или *зинтроверт*, как я буду отныне называть себя.

Я не знаю, рождаются зинтровертами или становятся, но у меня склонность к этому начала проявляться очень рано. Я выросла в маленьком городке в Техасе, где пропускала дни рождения, симулировала болезни, чтобы избежать школьных выступлений, и проводила много ночей, ведя дневник о параллельной вселенной, где взаимодействие с множеством людей и нахождение в центре внимания не были моими худшими кошмарами.

---

<sup>1</sup> Подробнее в разделе «Об интроверсии» (стр. 302).

В детстве я не понимала, почему мое отношение к жизни так сильно отличается от отношения моей экстравертной семьи. Мой отец — китаец, а мать — американка еврейского происхождения, и оба они очень любят две вещи: китайскую еду и общение с новыми людьми. Оба моих старших брата всегда приглашали большие компании друзей к нам домой, где они задерживались на несколько часов. Поначалу я думала, что они просто хорошо притворяются, будто им нравится то, что я ненавижу. Позже я стала задаваться вопросом: почему они любят встречаться с большими компаниями новых людей, общаться часами и устраивать вечеринки на день рождения, когда я этого не делаю? Я думала, что со мной что-то не так.

И все же, выросшая в маленьком городке, я мечтала о большой жизни, полной новых впечатлений. Но это была не та жизнь, которую я могла себе представить в том месте. Мне хотелось начать с чистого листа. Новое место, где я смогу заново открыть себя, освободившись от всех, кто меня знал. Я побывала в Пекине, потом в Австралии и, наконец, в Лондоне, где и живу сейчас.

Одна вещь оставалась неизменной во время этих путешествий: независимо от того, как далеко я забиралась, я оставалась по существу такой же. Зинтровертом. Дамплинги<sup>1</sup>, креветки на гриле, булочки с кремом. Зинтроверт ест в углу. Запретный

*Бывают общительные и уверенные в себе интроверты, но это не про меня. Я называю себя зинтровертом — застенчивым интровертом.*

---

<sup>1</sup> Общее название для шариков из теста с начинкой. В разных странах у них свои наименования — это и пельмени, и вареники, и хинкали, и ravioli. В Европе дамплингами называют такие блюда корейского или китайского происхождения. — *Прим. ред.*