

COURTNEY GETER

Pentru introverții care încearcă
să supraviețuiască într-o lume extrovertită.

Jennifer Del Russo



Introvertitul la întâlnire

Un ghid practic



Cuprins

	Introducere.....	10
Partea întâi	În căutarea iubirii	15
Capitolul 1	Înțelegerea introversiunii	16
Capitolul 2	Introvertitul ca partener în cuplu	34
Capitolul 3	Acceptarea sinelui autentic	48
Partea a doua	Valorificarea punctelor tale forte	63
Capitolul 4	Cunoașterea de sine	64
Capitolul 5	A fi selectiv este o virtute	74
Capitolul 6	Arta de a asculta	82
Capitolul 7	Nu simula conversații mărunte.....	91
Capitolul 8	Profunzime și sens.....	101
Capitolul 9	Tăcere și solitudine	110

Partea a treia	Ajutor pentru introverții singuri	121
Capitolul 10	„Întâlnirile online nu sunt pentru mine”	122
Capitolul 11	„Mi-e greu să mă-ntâlnesc față-n față cu oamenii”	128
Capitolul 12	„Am nevoie să comunic, dar nu vreau să mă prefac”	135
Capitolul 13	„Nu mă simt bine în pielea mea când flirtez”	141
Capitolul 14	„Am un partener extrovertit și nu mi-e ușor”	146
Capitolul 15	„Am un partener introvertit și nu mi-e ușor”	152
Capitolul 16	„Ratez mereu semnalele de alarmă”	156
Capitolul 17	„Nu doresc să declanșez un conflict”	162
Capitolul 18	„Prefer singurătatea, dar nu vreau să fiu singur”	168
Capitolul 19	„Mi-e teamă de autodezvăluire”	174
	Mulțumiri	179
	Resurse	180
	Referințe	184
	Indice	187

Capitolul 1

Înțelegerea introversiunii

Ce este mai exact introversiunea? Acest capitol îți va oferi răspunsurile la această întrebare și te va ajuta să înțelegi de ce sunt mai multe, și nu doar unul. Voi începe cu o scurtă trecere în revistă a cercetărilor care au condus la definirea introversiunii și voi prezenta diferențele dintre introversiune și extroversiune. Voi demasca unele dintre cele mai întâlnite prejudecăți despre introversiune și voi explora modul în care psihologia, biologia și cultura influențează experiențele de viață ale introvertiților. Voi discuta mai puțin acum despre întâlniri romantice și mai mult despre principiile de bază ale cunoașterii de sine, fapt care îți va fi de mare ajutor când vom ajunge și la tema întâlnirilor, în partea a doua a cărții.

Definirea introversiunii

Deși descrieri ale introversiunii există din timpuri străvechi (încă de prin anul 300 î.H., filozofii și medicii greci au scris despre ea), cuvântul în sine a fost inventat cu un secol în urmă de psihologul Carl Jung. El susținea că introvertiții sunt înclinați să acorde atenție lumii lăuntrice – gândurilor și

sentimentelor, în timp ce extrovertiții se concentrează asupra exteriorului – ceilalți oameni și diverse activități.

De atunci, semnificația termenului a evoluat și, chiar dacă nu există o singură definiție a acestuia, ideea lui Jung este împărtășită și de specialiștii din zilele noastre. (Voi prezenta mai în detaliu munca și cercetările lui Jung la pagina 19.) În general, există un consens în privința faptului că, înainte de toate, introversiunea are legătură cu energia, adică dacă cineva are mai multă energie după mai puține sau după mai numeroase relații sociale. Gândește-te la energie ca la un combustibil emoțional: așa cum benzina face motorul să meargă, energia afectivă susține corpul uman. Unii oameni pierd combustibil când participă la adunări sociale animate și îndelungate, în timp ce alții se încarcă cu energie în astfel de situații.

Introversiunea și extroversiunea sunt două poluri ale unui continuum. Foarte puține persoane sunt sută la sută introvertite sau pur extrovertite. Multe sunt ambiverte, ceea ce înseamnă că au trăsături combinate. Mai mult, doi introvertiți nu sunt exact la fel, așa cum două zebre nu au niciodată dungii identice.

Acestea fiind spuse, în general, introvertiții tind să fie:

- retrași și discreți,
- meditativi și autoreflexivi,
- oameni care se gândesc temeinic înainte să acționeze,
- înclinați să aprecieze singurătatea,
- plini de imaginație și creativi,
- capabili să se autocunoască foarte bine,
- empatici,
- buni ascultători.

Introvertiților le place să se implice în activități precum:

- lectura,
- întâlnirea individuală cu membrii familiei sau cu prietenii,
- voluntariatul,
- drumețiile alături de un partener,
- învățarea unei abilități noi,
- vizionarea de filme documentare,
- maratoanele de spectacole sau de filme,
- jocurile, mai ales cele de strategie sau puzzle-uri.

Personalitatea este, de asemenea, influențată de factori externi. De exemplu, medicamentele sau substanțele psihoactive recreative afectează reacțiile chimice din organism și determină apariția anumitor comportamente. Dacă o persoană încetează să le ia, acțiunile sale se pot schimba din nou. Terapia sau modelarea comportamentală poate modifica felul în care acționează cineva. Experiențele avute într-un anumit mediu cauzează comportamente specifice, care pot părea caracteristice pentru un introvertit. De pildă, un copil care a fost învățat „să fie văzut, dar nu auzit“ se poate retrage în lumea sa interioară sau petrece mult timp făcând singur diverse activități. Este un comportament învățat, pe care îl va perpetua probabil tot restul vieții.

Psihologia introversiunii

Există numeroase teorii moderne despre introversiune și extroversiune, cum ar fi cele ale lui Carl Jung și Hans Eysenck și ale unor cercetători contemporani, precum Jonathan Cheek și Jennifer Grimes. În această carte, nu voi analiza amănunțit fiecare teorie, însă voi trece în revistă pe scurt conceptele-cheie ale celor mai cunoscute teorii despre introversiune.

Carl Jung

Așa cum am menționat deja, Jung a răspândit conceptul de introversiune prin intermediul studiilor sale despre personalitatea și comportamentul oamenilor. Jung a susținut că o persoană se naște având una dintre următoarele înclinații dominante:

- își direcționează energia spre interior, fiind retrasă sau timidă,
- își direcționează energia spre exterior, fiind agitată, jovială, sociabilă sau conflictuală.

O consecință a teoriei lui Jung este aceea că un om ar fi ori pur introvertit, ori pur extrovertit. Dar Jung a susținut și că personalitatea se dezvoltă de-a lungul întregii vieți.

Hans Eysenck

Câteva decenii mai târziu, la finalul anilor 1940, psihologul german Hans Eysenck a dezvoltat o teorie despre modul în care cineva reacționează față de lume. Eysenck a susținut că ne naștem cu un sistem nervos care este predispus să răspundă la stimulii externi într-un anumit fel. Așadar, conform concluziilor lui, extrovertiții au un sistem nervos activ și caută stimularea pentru a atinge niveluri optime de funcționare, în timp ce introvertiții sunt deja hiperactivi și evită agitația și stimulările. În urma cercetărilor sale, Eysenck a elaborat un test de personalitate, denumit acum Inventarul de Personalitate Eysenck.

Katharine Briggs și Isabel Briggs Myers

Probabil ai auzit de Testul de Personalitate Myers-Briggs, cu ajutorul căruia afli ce tip de personalitate ai. O mamă, Katharine Briggs, împreună cu fiica ei, Isabel Briggs Myers,

au colaborat pentru a crea un instrument util pentru oricine dorește să-și cunoască tipul de personalitate și să-și folosească la maximum calitățile.

Testul de Personalitate Myers-Briggs se bazează pe studiile lui Jung și împarte personalitățile în „tipuri“ în funcție de anumite trăsături, două dintre ele fiind introversiunea și extroversiunea. În acest context, introverții sunt oameni care-și trag energia din propriile idei și reacții, preferând să facă diverse lucruri singuri sau într-un grup mic în care se simt confortabil și dorind să știe foarte clar cum vor acționa atunci când vor decide asta. Deși s-a constatat că introverții pot, uneori, să fie visători sau retrași, introversiunea nu presupune neapărat timiditate sau izolare, iar oamenii pot avea trăsături ce țin atât de introversiune, cât și de extroversiune.

Deși Testul de Personalitate Myers-Briggs este adesea folosit de angajatori și de unii specialiști în domeniul sănătății mintale, are unele lipsuri care nu-i permit să fie un bun instrument de diagnostic. Există cercetări serioase care arată că punctajul la acest test se poate schimba în timp. Totuși, poate fi utilizat pentru cunoașterea de sine și pentru a te înțelege mai bine comparându-ți trăsăturile de personalitate cu cele ale altor tipuri.

Jonathan Cheek

De curând, un cercetător în domeniul personalității, Jonathan Cheek, a continuat studiile lui Jung și ale altora, însă s-a concentrat doar asupra introversiunii, fără să o abordeze în relație cu extroversiunea. Majoritatea oamenilor nu sunt introverți în toate situațiile, susține Cheek. Împreună cu masteranda Jennifer Grimes și cercetătoarele Courtney Brown și Julie Norem, a identificat patru aspecte specifice introversiunii. Este vorba despre tipuri de introverți: Social, Gânditor, Anxios sau

Reținut*. Ei afirmă că, atunci când vrem să cunoaștem un introvertit, trebuie să ținem cont de mai multe lucruri și să analizăm ce tip de introvertit este – poate este un introvertit Social, sau poate unul Anxios.

Dacă vrei să te evaluezi cu aceste instrumente, citește secțiunea de Resurse (vezi pagina 180), unde găsești linkuri către cele trei inventare de personalitate. Dacă vei ști mai multe despre ce te caracterizează, vei putea profita la maximum de informațiile din următoarele părți ale cărții.

Creierul introvertit

Introvertiții trăiesc uneori o stare de „mahmureală“, o oboseală provocată de consumul excesiv de energie emoțională. Nu este vorba despre vreo slăbiciune. Gândește-te la momentele în care îți suprasolicitezi fizic corpul, de exemplu alergi prea mult. Dacă tragi de tine, după un timp vei începe să ai diverse simptome precum greață, senzație de sfârșeală, dureri de mușchi sau chiar de cap. Același lucru se poate întâmpla atunci când consumi prea multă energie emoțională, de pildă dacă petreci prea multă vreme într-o situație socială. Sistemul tău nervos reacționează la expunerea prelungită la stres.

Deși introversiunea este un indicator al nivelului de energie, unele studii recente au demonstrat faptul că creierii persoanelor predominant introvertite și cei ale celor predominant extrovertite funcționează diferit, mai ales în privința producerii neurotransmițătorului denumit dopamină.

* În engleză, în original: *Social, Thinking, Anxious, Restrained* (STAR). (N. trad.)

Dopamina este responsabilă de reglarea modului în care simțim plăcerea și ne ajută să ne concentrăm și să fim motivați. Specialista în introversiune Susan Cain afirmă că creierul extrovertit caută mai multă plăcere și recompense, în timp ce creierul introvertit nu are nevoie de fiorul sau de intensitatea trăirilor asociate cu plăcerea. În plus, procesează diferit plăcerea și răsplata. Creierul extrovertit eliberează dopamina brusc în cantități mari, pe când cel introvertit o produce lent, de-a lungul întregii zile. Ca să afli mai multe informații despre dopamină și despre felul în care funcționează creierul introvertit și cel extrovertit, poți consulta secțiunea de Resurse (vezi pagina 180).

Cultura extroversiunii

Din păcate, a existat dintotdeauna tendința de a considera introversiunea un deficit al unor trăsături de personalitate foarte apreciate. Cheek conchide foarte bine: „Introversiunea a fost definită adesea prin referire la ceea ce nu este: extroversiune.“ Ceea ce ne transmite lumea este că, dacă nu ești social și asertiv, atunci ești timid și tăcut. Astfel, e de înțeles de ce un introvertit are o stimă de sine scăzută sau își subestimează valoarea trăsăturilor de personalitate înnăscute.

Gândește-te la un moment când erai la serviciu sau la școală și nu ai răspuns imediat la o întrebare. Cum a reacționat șeful sau profesorul? Probabil ai auzit des remarci precum „nu participă la clasă“ sau „nu se implică și nu lucrează bine cu ceilalți“. Pentru a reuși, a trebuit să te schimbi ca să te „potrivești“ într-un anumit mediu.

Cum a devenit extroversiunea Făt-Frumos și introversiunea rățușca cea urâtă? Extroversiunea este idealizată în multe culturi, deoarece trăsăturile specifice ei sunt de cele mai multe

ori preferate în societate. O persoană extrovertită este văzută ca având inițiativă, fiind asertivă, puternică, cu un limbaj carismatic, rapidă în reacții, prietenoasă, îndrăzneată, dornică de distracție. În schimb, introvertitul este considerat necomunicativ, tăcut, discret, cu un limbaj neatractiv, pasiv, reținut și chiar lipsit de putere. În realitate, niciuna dintre trăsăturile enumerate nu este bună sau rea. Totuși, mediile sociale în care trăim le împart adesea după acest criteriu. Prin urmare, dacă nu ești „bun“ (adică extrovertit), atunci ești „rău“ (deci introvertit). Și nimeni nu-și dorește să fie etichetat ca fiind „rău“!

De când au fost studiate și etichetate personalitățile, cei care au cea ce numim în prezent trăsături ale introversiunii au fost nevoiți să se străduiască din greu și să facă mari eforturi pentru a se adapta. Așa cum știi acum, nivelul de energie este cel care definește un introvertit și toate aceste strădanii necesită multă energie. Nu e de mirare că un introvertit preferă să se uite la un film pe Netflix, în pijama, după ce a petrecut opt ore, sau mai multe, încercând să se descurce la serviciu. Cine ar mai vrea să aibă o întâlnire seara la un club sau la un bar, unde ar fi nevoie să consume și *mai multă* energie pentru a relaționa și să facă asta într-un mediu gălăgios, luminos, cu o grămadă de stimuli în jur?

Situația descrisă îmi aduce aminte de o clientă de-a mea, Fiona, care se referea adesea la ea însăși ca fiind extrovertită. Mi-a povestit că a făcut tot felul de teste care au plasat-o în această categorie. Totuși, cu cât o cunoșteam mai bine pe Fiona, cu atât mi se părea că are mai multe trăsături de introvertită. De pildă, îi plăcea să petreacă timp cu prietenii și să se ducă la petreceri, dar apoi avea nevoie de o zi întreagă ca să-și revină. Era încântată să participe la evenimente sociale, dar de obicei se simțea epuizată doar la gândul că va interacționa cu alți oameni după orele de serviciu. Mi-a spus cât de mult îi place să citească și să se piardă în ceea ce ea numea „lumi ale fanteziei“ și să facă excursii de una singură pentru a descoperi un alt oraș sau un loc interesant.

Se pricepea de minune să comunice cu străinii și să-i determine pe ceilalți să se simtă ca și cum ar fi cunoștințe vechi. În plus, Fiona prefera conversațiile profunde, nu cele banale. La un moment dat mi-a zis: „Pot să stau la o șuetă și sunt destul de bună la asta, dar în același timp mă simt bine să stau în tăcere lângă un necunoscut până când am avea ceva semnificativ să ne spunem.“ Îmi mărturisea adesea cât de greu îi era să se mobilizeze dimineața și că uneori chiar se întreba dacă nu cumva e depresivă, deoarece avea nevoie să stea un timp în pat înainte să-și înceapă activitățile zilnice. De asemenea, era frustrată de ideea de a avea diverse întâlniri, în principal pentru că trebuia să piardă timpul cu conversații banale înainte să ajungă la teme mai importante.

I-am propus Fionei să ia în considerare ideea de introversiune și a acceptat să își facă testul STAR (vezi secțiunea de Resurse de la pagina 180). A descoperit că era o introvertită Socială/Gânditoare/Reținută, fapt care i-a schimbat perspectiva asupra propriei persoane și asupra trăsăturilor ei de personalitate. Pentru că lumea crede că toți oamenii sociabili sunt extrovertiți, Fiona era convinsă că este extrovertită deoarece îi plăcea compania altora. Nu și-a dat seama niciodată cât de multă energie consuma în aceste situații și nu ținea cont de nevoia ei de a-și umple bateriile ulterior. Faptul că a obținut un punctaj mare la secțiunea ce ține de aspectul „gândirii“ a determinat-o să înțeleagă sursa lumilor fanteziei, în care se abandonase de când era mică, și dorința ei de a avea conversații cu miez. Iar nevoia ei de a sta un timp în pat dimineața a identificat-o ca fiind parte din personalitatea ei, nicidecum un indiciu al depresiei.

Exemplul Fionei este doar unul dintre multe altele care ne arată cum introvertiții sunt nevoiți să se adapteze într-o lume a extroversiunii. Hai să analizăm și alte mituri legate de introvertiți și să vedem cât de aproape sau de departe sunt de realitate.

Mitul 1: Introvertiții sunt narcisiști

Ți s-a spus vreodată: „Ești un narcisist. Te gândești mereu doar la tine!“? Da, introvertiții tind să fie autoreflexivi și introspectivi, iar înclinația asta este total opusă narcisismului. American Psychiatric Association definește tulburarea de personalitate narcisistă drept „un tipar al nevoii de admirație și o lipsă de empatie pentru ceilalți. O persoană ce suferă de tulburare de personalitate narcisistă are un puternic sentiment al propriei valori, senzația că i se cuvine tot, că poate să profite de ceilalți și este lipsită de empatie“.

După tot ce am discutat până acum, ți se pare că o astfel de persoană este introvertită? Sincer, pare mai degrabă o descriere a unor extrovertiți pe care-i cunosc. Dar nu spun că introvertiții nu pot suferi de tulburare de personalitate narcisistă, ceea ce spun este că narcisismul nu are nicio legătură cu definirea introversiunii. Nu uita că introvertiții sunt în mod firesc înclinați să asculte înainte să vorbească, fapt ce le permite să fie mai empatici cu gândurile și sentimentele celorlalți. Mai mult, de obicei, preferă să stea în culise decât să fie în centrul atenției, exact comportamentul opus față de al narcisistului care caută mereu să fie laudat și admirat.

Mitul 2: Introvertiții sunt lupi singuratici

Mulți cred că introvertiților le place să fie singuri... să petreacă mult timp izolați. Nu e chiar în totalitate adevărat. Da, introvertiții au nevoie de mai mult timp să-și încarce bateriile după ce au interacționat cu alți oameni sau s-au confruntat cu o situație în care au consumat multă energie emoțională, dar multora dintre ei le place compania semenilor. Totuși, introvertiții tind să petreacă mai puțin timp făcând activități împreună cu alții, să aleagă interacțiunea cu un grup mai mic sau să participe mai rar la evenimente sociale.