

**LBRIS**

We know  
books

Stefanie Stahl

AUTOAREA BESTSELLERULUI  
*VINDECAREA COPILULUI INTERIOR*

**ACCEPTĂ-TE  
AȘA CUM EȘTI**

**CUNOAȘTE-TE  
PE TINE ÎNSUȚI  
ȘI PE CEILALȚI**

Traducere din limba germană de  
Monica Oprinoiu

**LITERA**  
București

# CUPRINS

---

Sunt normal sau un pic altfel? .....	13
Manualul personal de instrucțiuni.....	15
<b>Cele patru dimensiuni psihologice .....</b>	<b>19</b>
Prima dimensiune: Extravertit sau introvertit? .....	22
Mic manual de instrucțiuni pentru a relaționa cu o persoană extravertită .....	31
Mic manual de instrucțiuni pentru a relaționa cu o persoană introvertită .....	33
A doua dimensiune: abstract sau concret?.....	35
Mic manual de instrucțiuni pentru a relaționa cu o persoană abstractă.....	41
Mic manual de instrucțiuni pentru a relaționa cu o persoană concretă .....	43
A treia dimensiune: Sentimental sau reflexiv? .....	45
Mic manual de instrucțiuni pentru a relaționa cu tipul sentimental ...	50
Mic manual de instrucțiuni pentru a relaționa cu tipul reflexiv .....	52
A patra dimensiune: Organizat sau destins? .....	55
Mic manual de instrucțiuni pentru a relaționa cu tipul organizat ....	61
Mic manual de instrucțiuni pentru a relaționa cu tipul destins.....	63
<b>Cei 16 miniștri .....</b>	<b>65</b>
Fiecare tip: mai mult decât doar patru litere! .....	66
Test de personalitate.....	71
IARD: miniștrii teoriei.....	82
Munca.....	84

Dragostea și prietenia.....	86
Responsabilitatea de părinte.....	88
Probleme și oportunități de dezvoltare .....	89
Manualul personal de instrucțiuni.....	91
<b>EARD: miniștrii viitorului .....</b>	<b>93</b>
Munca.....	95
Dragostea și prietenia.....	97
Responsabilitatea de părinte.....	98
Probleme și oportunități de dezvoltare .....	99
Manualul personal de instrucțiuni.....	102
<b>IARO: miniștrii strategiei .....</b>	<b>105</b>
Munca.....	107
Dragostea și prietenia.....	110
Responsabilitatea de părinte.....	112
Probleme și oportunități de dezvoltare .....	112
Manualul personal de instrucțiuni.....	115
<b>EARO: miniștrii competenței .....</b>	<b>118</b>
Munca.....	120
Dragostea și prietenia.....	122
Responsabilitatea de părinte.....	124
Probleme și oportunități de dezvoltare .....	125
Manualul personal de instrucțiuni.....	127
<b>IASD: miniștrii virtuții .....</b>	<b>129</b>
Munca.....	132
Dragostea și prietenia.....	134
Responsabilitatea de părinte.....	135
Probleme și oportunități de dezvoltare .....	136
Manualul personal de instrucțiuni.....	138
<b>EASD: miniștrii ideilor .....</b>	<b>141</b>
Munca.....	144
Dragostea și prietenia.....	146
Responsabilitatea de părinte.....	148
Probleme și oportunități de dezvoltare .....	149
Manualul personal de instrucțiuni.....	152

EASO: miniștrii relațiilor .....	153
Munca .....	155
Dragostea și prietenia.....	157
Responsabilitatea de părinte .....	159
Probleme și oportunități de dezvoltare .....	160
Manualul personal de instrucțiuni .....	162
IASO: miniștrii cunoașterii .....	164
Munca .....	167
Dragostea și prietenia.....	169
Responsabilitatea de părinte .....	170
Probleme și oportunități de dezvoltare .....	171
Manualul personal de instrucțiuni .....	174
ICSO: miniștrii armoniei .....	176
Munca .....	179
Dragostea și prietenia.....	180
Responsabilitatea de părinte .....	182
Probleme și oportunități de dezvoltare .....	182
Manualul personal de instrucțiuni .....	185
ECSO: miniștrii sociali .....	188
Munca .....	191
Dragostea și prietenia.....	193
Responsabilitatea de părinte .....	195
Probleme și oportunități de dezvoltare .....	196
Manualul personal de instrucțiuni .....	199
ICRO: miniștrii preciziei .....	201
Munca .....	204
Dragostea și prietenia.....	206
Responsabilitatea de părinte .....	207
Probleme și oportunități de dezvoltare .....	208
Manualul personal de instrucțiuni .....	211
ECRO: miniștrii planificării .....	213
Munca .....	216
Dragostea și prietenia.....	218
Responsabilitatea de părinte .....	220

Probleme și oportunități de dezvoltare.....	221
Manualul personal de instrucțiuni.....	224
ICSD: miniștrii toleranței.....	226
Munca.....	229
Dragostea și prietenia.....	231
Responsabilitatea de părinte.....	232
Probleme și oportunități de dezvoltare.....	233
Manualul personal de instrucțiuni.....	235
ECSD: miniștrii plăcerii.....	237
Munca.....	239
Dragostea și prietenia.....	242
Responsabilitatea de părinte.....	243
Probleme și oportunități de dezvoltare.....	244
Manualul personal de instrucțiuni.....	247
ECRD: miniștrii crizei.....	249
Munca.....	251
Dragostea și prietenia.....	253
Responsabilitatea de părinte.....	255
Probleme și oportunități de dezvoltare.....	255
Manualul personal de instrucțiuni.....	257
ICRD: miniștrii libertății.....	259
Munca.....	262
Dragostea și prietenia.....	263
Responsabilitatea de părinte.....	265
Probleme și oportunități de dezvoltare.....	266
Manualul personal de instrucțiuni.....	268
Mic manual de instrucțiuni pentru o bună conviețuire.....	270
Bibliografie.....	276
Indice.....	278

## Sunt normal sau un pic altfel?

„Ăsta sunt!“ De câte ori n-ați auzit această exclamație? De câte ori n-ați folosit-o sau ați vrut să o folosiți? De câte ori n-ați auzit aceste două cuvinte sub formă de justificare, sau le-ați dat ca pe o explicație pentru acțiunile, gândirea și sentimentele dumneavoastră? Pentru situațiile în care v-ați comportat într-un fel sau altul, nu neapărat cum ar fi trebuit? Și de câte ori n-ați spus: „Așa e el/ea!“, pentru a motiva comportamentul altcuiva?

Oamenii sunt diferiți. Știm acest lucru. Și știm că, tocmai de aceea, oamenii acționează, gândesc și simt diferit. Totuși, deși considerăm de la sine înțeles că oamenii sunt diferiți, ce știm cu adevărat despre noi înșine? Chiar dacă toată lumea a spus la un moment dat: „Ăsta sunt!“ sau „Eu nu sunt așa!“, trebuie să fii ori foarte naiv, ori foarte arogant dacă ai pretenția că știi exact ce ești. Ce mă face diferit? De ce sunt așa? De ce acționez, simt și gândesc așa, și nu altfel? Sunt normal sau un pic „altfel“? Am ceva special sau sunt o persoană obișnuită? Poartă părinții mei responsabilitatea pentru ceea ce sunt sau așa am venit pe lume? De ce mă simt atras de anumiți oameni, în timp ce față de alții nu există deloc chimie? Aproape toată lumea își pune aceste întrebări și altele asemănătoare.

Imaginați-vă că ați putea coborî cu liftul în inconștientul dumneavoastră și ați urmări pe îndelete centrul de control, pentru a cerceta acele mecanisme care vă determină

acțiunile, gândurile și sentimentele, deciziile și percepțiile. Mai departe, imaginați-vă nu numai că aflați ceva despre mecanismele și modelele dumneavoastră personale, dar și că urmați un curs intitulat: „Ce-i face pe oameni să gândească și să acționeze într-un anumit fel?” În plus, veți primi un manual de instrucțiuni personal, precum și unul pentru semenii dumneavoastră. Ar fi frumos, nu-i așa? Dar și un pic înfricoșător, motiv pentru care mulți dintre noi preferă să nu știe cu exactitate răspunsul, fiindcă ar putea exista niște „schelete” care zac în străfunduri și de care am prefera să nu ne împiedicăm. Cine știe ce bântuie în acel loc întunecat, inconștientul, ce umbre ne înconjoară, ce fantome ale trecutului răătăcesc pe acolo și cu care am prefera, mai curând, să nu avem de-a face?

Vă asigur că nu vă voi conduce în acele locuri interioare pe care nu doriți să le vizitați. Nu vă voi călăuzi spre cele mai îndepărtate unghere ale sufletului. Mi-ar fi greu să fac asta, fiindcă, la urma urmei, nu vă cunosc personal. Veți putea, însă, înțelege tiparele de bază ale dumneavoastră și ale altora. Fiindcă, pe lângă experiențele de viață individuale și influențele educației, care își pun amprenta asupra ființei noastre, cu toții am primit un bagaj genetic cu un impact semnificativ asupra personalității noastre. Știința psihologică și neuropsihologică a descoperit că există anumite trăsături de personalitate specifice fiecărei ființe umane. Acestea sunt innăscute. Expresia proprie a acestor trăsături este cea care, printre altele, ne definește ca indivizi. Cartea de față se va ocupa de aceste trăsături de personalitate și de manifestările lor. Ea se bazează pe teoria tipurilor psihologice, care îi aparține renumitului medic și psihanalist Carl Gustav Jung (1875-1961) și care a fost dezvoltată ulterior, în anii 1960, de

cele două cercetătoare americane Katharine Briggs și Isabel Myers, cu rezultate uimitoare.

*Acceptă-te așa cum ești* a apărut prima dată în anul 2005. De atunci, am lucrat cu această teorie a tipurilor și încă sunt entuziasmată de acuratețea și profunzimea ei. În toți acești ani, am dobândit multe cunoștințe noi, care au fost încorporate în edițiile ulterioare. Acum, această nouă ediție, revizuită – în același timp cu celelalte cărți ale mele – și publicată de Editura Kailash, este menită să vă ajute să înțelegeți mai ușor teoria tipurilor, fiind un instrument excelent pentru dezvoltarea cunoașterii de sine, în special, și a naturii umane, în general, cu scopul de a construi relații interpersonale armonioase și benefice.

## Manual personal de instrucțiuni

În acest sens, un reper important îl constituie „manualul de instrucțiuni“ distinct pentru fiecare tip de personalitate, care poate preveni nenumărate supărări și conflicte, contribuind la o mai bună înțelegere a celorlalți. Cu alte cuvinte, „instrucțiuni de utilizare pentru oameni“? Este oare permis și posibil să existe așa ceva? În mod cert, nimeni nu dispune de un ghid care să reflecte pe deplin individualitatea, istoria personală și posibilitățile de dezvoltare ale unei persoane. Și totuși, teoria tipurilor face posibilă furnizarea unor instrucțiuni de utilizare pentru fiecare gen de personalitate, ceea ce este foarte util și deschide noi perspective. Așadar, înainte de a vă prezenta teoria tipurilor psihologice, aș dori să vă faceți o primă idee despre cum ar putea arăta un astfel de manual de instrucțiuni.

În primul rând, acesta ar trebui să ofere informații despre trăsăturile importante ale unei persoane. Iată un exemplu: *Nina este o fire deschisă și sociabilă. Îi place să vorbească și poate fi extraordinar de amuzantă. Este, de asemenea, o bună ascultătoare, fiindcă o interesează în mod deosebit viața celorlalți. Din acest motiv, ea citește cu ușurință caracterele oamenilor. Nina are nevoie de recunoașterea și de prezența altor persoane. Nu îi priește singurătatea, deoarece contactul cu oamenii îi furnizează cea mai mare parte a inspirației și o stare de bunădispoziție. Se dedică în mare măsură familiei și prietenilor ei. Preferă, însă, să evite conflictele, întrucât tânjește după armonie...*

În plus, manualul de instrucțiuni dezvăluie câte ceva despre domeniile importante ale vieții, cum ar fi munca, dragostea, relațiile și rolul de părinte. De exemplu: *Nina preferă un mediu de lucru bine organizat. Se pricepe la planificare și organizare, așa cum îi este și felul de a fi, prea puțin înclinat să reacționeze în mod constant și flexibil la neprevăzut. Talentele sale se regăsesc în domeniul lingvistic, mai puțin în cel științific sau tehnic. Datorită firii sale foarte abordabile și prietenoase și a bunei cunoașteri a naturii umane, va avea succes în toate profesiile care presupun contactul cu oamenii; de exemplu, ca avocat, psiholog, asistent medical sau consilier pentru clienți – cu alte cuvinte, în toate profesiile orientate spre domeniul serviciilor. Comportamentul ei plăcut o face să fie apreciată de colegi și de superiori. Este capabilă să își asume sarcini de conducere, atât timp cât ține cont de...*

În privința iubirii și relațiilor, manualul de instrucțiuni al Ninei ar putea cuprinde următoarele: *Dragostea și parteneriatul reprezintă valori foarte importante pentru Nina. Atunci când se îndrăgostește, de obicei, se implică trup și suflet. Nina iubește romantismul. În mai mare măsură decât la alte*

*tipuri de personalitate, ea visează la relația ideală și vrea ca aceasta să rămână mereu așa cum a fost în faza inițială a îndrăgostirii. Tinde să mascheze prea mult realitatea din cotidianul relației, motiv pentru care pune în pericol...*

După ce prezintă domenii importante din viața Ninei, manualul de instrucțiuni ar trebui să se încheie cu sfaturi concrete despre modul în care se poate relaționa cu ea: *Nina își canalizează gândurile în direcția vieții și a relațiilor interumane. Mai puțin interes prezintă pentru ea subiectele pur tehnice și stările de fapt. Dacă doriți să purtați o conversație plăcută cu ea, nu o torturați cu prea multe informații concrete și descrieri detaliate, fiindcă acest lucru o va obosi și o va plictisi rapid. Nina este foarte dedicată unei conviețuiri armonioase, uneori mai mult decât se poate observa la o privire superficială. Totuși, această latură puternică este în același timp și punctul ei cel mai slab: se simte nefericită și teribil de neînțeleasă atunci când eforturile ei nu sunt apreciate, sau chiar greșit interpretate. Prin urmare, spuneți-i cât de mult apreciați contribuția ei, pentru că se va bucura. Dacă doriți să o criticați, să o faceți cu atenție, fiindcă e destul de sensibilă. Ideal ar fi să menționați mai întâi aspectele pozitive...*

Cum este posibilă o evaluare atât de cuprinzătoare? Cum poți să scrii atât de mult despre cineva, fără să-i cunoști istoria personală? De fapt, un asemenea „manual de instrucțiuni“ nu reprezintă altceva decât parțialitate și judecată bazată pe stereotipuri! Sau, și mai important: un manual de instrucțiuni pentru oameni este prezumțios, deoarece nu respectă unicitatea individului!

În acest fel ar putea fi exprimate obiecțiile la ceea ce am citit până acum. Prin urmare, în capitolele următoare, vă voi explica în ce constă teoria tipurilor psihologice. Veți vedea că

Stefanie Stahl

LIBRIS

We know  
books

aceasta nu este nici magie, nici șarlatanie, și cu atât mai puțin ceva condamnat din punct de vedere moral. Dimpotrivă, teoria tipurilor contribuie la o mai bună înțelegere între oameni, este fundamentată din punct de vedere psihologic, foarte interesantă și... distractivă!

## Cele patru dimensiuni psihologice

Venim pe lume cu anumite predispoziții, care sunt apoi modelate, cultivate sau chiar deformate de influențele mediului, în funcție de experiențele pe care le trăim în copilărie sau în viața de adult. O trăsătură de personalitate importantă, de exemplu, este inteligența unei persoane. Aceasta este determinată genetic în proporție de până la 80%. Prin urmare, părinții au un spațiu de manevră de numai 20% pentru a antrena inteligența copilului lor. Temperamentul este la rândul lui prestabilit, fie el letargic sau vioi, robust sau sensibil, temător sau îndrăzneț – ca să enumerăm doar câteva posibilități. Bineînțeles, stările de spirit ale unei persoane sunt influențate și de educație și mediu. Există trăsături care au o componentă genetică accentuată, și trăsături care pot fi atribuite mai degrabă educației. Trăsătura de caracter „onestitate“, de exemplu, aparține celei din urmă. Trăsăturile de care se ocupă teoria tipurilor sunt, în mare măsură, determinate genetic.

În teoria tipurilor, se pleacă de la cele patru dimensiuni psihologice care determină personalitatea, esența noastră. O dimensiune psihologică presupune existența a două puncte teoretice finale și multe gradații intermediare.

Înainte de a face cunoștință în detaliu cu cele patru dimensiuni, iată o prezentare generală:

Extravertit

Introvertit

Concret

Abstract

Sentimental

Reflexiv

Organizat

Dezordonat

Majoritatea oamenilor tind către o formă de manifestare sau alta, pe fiecare dimensiune în parte, intensitatea acesteia variind de la individ la individ. Unii se regăsesc, de asemenea, la mijlocul unei dimensiuni. Cu toate acestea, în cazul multora, tendința manifestată este foarte clară. E important să înțelegem că nu există nicio ființă umană care să se comporte numai în mod extravertit sau numai introvertit, să aibă o percepție doar în formă concretă sau abstractă, și să decidă exclusiv în baza rațiunii sau în baza sentimentelor. Întotdeauna folosim ambele tipuri, dar majoritatea oamenilor înclină spre o formă de manifestare sau alta. Din acest motiv, teoria tipurilor vorbește și despre înclinații sau preferințe. Acest lucru poate fi comparat cu dexteritatea: cei mai mulți oameni folosesc cu predilecție fie mâna dreaptă, fie mâna stângă, dar și pe cealaltă, doar că într-o mai mică măsură. Teoria tipurilor pleacă de la presupunerea că aceste tendințe sunt înnăscute și se conturează de foarte timpuriu în dezvoltarea unei persoane. Desigur, și mediul are o influență asupra intensității cu care un individ își dezvoltă înclinația înnăscută. Comportamentul părinților poate să contracareze sau să încurajeze dispoziția copilului într-o anumită direcție. Totuși, direcția nu poate fi schimbată niciodată, în acest punct, influențele educației fiind limitate.

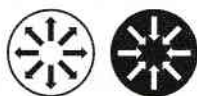
Cele patru dimensiuni, adică modul de manifestare al unei persoane în cadrul fiecărei dimensiuni, determină în mod semnificativ ceea ce ne place și ceea ce nu ne place. Ele oferă o mulțime de informații despre tiparele comportamentale, de raționament și afectivitate ale unei persoane. Deoarece

orice persoană tinde să aibă câte o caracteristică pe fiecare dimensiune, există 4 x 4 combinații posibile diferite. Rezultă 16 combinații posibile, fiecare corespunzând unui anumit tip de personalitate, adică 16 tipuri de personalitate. Aș dori să demonstrez din nou acest lucru cu Nina: Ea este o fire

extravertită	E
abstractă	A
sentimentală	S
organizată	O

Nina este „extravertit-abstract-sentimental-organizată“ – pentru acest cuvânt monstru am introdus abrevieri și am marcat majusculele care sunt folosite ca abrevieri. Potrivit acestora, Nina este o EASO. Pe de altă parte, dacă Nina era introvertită, ar fi fost o IASO. Dacă era introvertită și concretă, ar fi fost o ICSO, și așa mai departe. Principiul cred că vă e deja clar: cu ajutorul testului din această carte, se poate determina modul de manifestare al unei persoane pe fiecare dimensiune în parte, iar prin combinarea celor patru moduri de manifestare rezultate, poate fi atribuită abrevierea corespunzătoare. Dar înainte de a ajunge la identificarea tipului psihologic, vă voi prezenta cele patru dimensiuni mai detaliat, pentru că acestea ne ajută nu numai să ne descriem personalitatea, ci și să o identificăm, să o exprimăm în cuvinte și, astfel, să o facem, într-o anumită măsură, ușor de gestionat.

## Prima dimensiune: Extravertit sau introvertit?



*Dacă nu știi ce gândește un extravertit,  
n-ai ascultat!*

*Dacă nu știi ce gândește un introvertit,  
n-ai întrebat!*

Jack Falt, psiholog

C.G. Jung a observat două surse de bază din care o persoană își poate extrage energia: din lumea exterioară sau din viața sa interioară. Jung a numit aceste două atitudini de bază *extraversiune* (orientat spre exterior) și *introversiune* (orientat spre interior). Observațiile lui Jung sunt valabile și astăzi – există cercetări psihologice foarte ample pe tema extraversiunii și introversiunii. (În mod colocvial, se spune de cele mai multe ori extrOvertit, însă corect ar trebui să se numească extrAvertit. Dar simțiți-vă liber să spuneți „extrovertit“ – nu este atât de important. Doar că, de-a lungul vremii, m-am obișnuit atât de mult cu termenul „extravertit“, încât în cartea de față îl voi păstra ca atare.)

Există puțini oameni care sunt foarte extravertiți sau foarte introvertiți și există multe gradații intermediare. De asemenea, unii oameni se regăsesc pe la mijloc. Aceștia au

fost numiți recent „centrovertiți“. Trăsătura de personalitate numită extraversiune, respectiv introversiune, este determinată genetic în proporție de aproximativ 90%.

Extravertiții au nevoie de un aport ridicat de stimuli externi pentru a se simți bine. Ei își extrag energia din lume și din contactul cu oamenii. Nu le place să fie singuri. În cazul lor, liniștea exterioară poate duce rapid la o stare de plictiseală și de substimulare. Extravertiților le place activitatea și sunt adesea plini de energie.

Introvertiții, pe de altă parte, își extrag o mulțime de stimuli din viața lor interioară. Reflectează, citesc, se uită la filme și sunt ocupați cu procesele lor interioare. Au nevoie de mult mai puțin aport exterior decât extravertiții și se simt rapid suprastimulați. Le place să fie și în preajma oamenilor, dar au nevoie de reprize de liniște exterioară și de retragere interioară pentru a-și reîncărca bateriile.

Deoarece extraversiunea, respectiv introversiunea sunt înnăscute, nu prea există loc pentru „reeducare“. Din acest motiv, ele pot fi observate chiar și în copilărie. Un copil extravertit dă năvală în lume – se duce la locul de joacă și se pune pe treabă. Intră rapid în contact cu ceilalți, iar părinții trebuie să-l avertizeze adesea să nu se apropie de toată lumea cu prea multă încredere. Copilul introvertit observă mai întâi de pe margine ce se întâmplă și abia apoi, eventual, începe să se joace. De multe ori, părinții sunt nevoiți să-l încurajeze să socializeze cu alte persoane.

Copilul introvertit nu poate fi format să devină un temerar, chiar dacă părinții (extravertiți) ar fi cele mai bune modele în acest scop. Un copil extravertit nu va studia niciodată în tăcere și concentrat o carte timp de mai multe ore, chiar dacă părinții (introvertiți) fac acest lucru cu mult sârg. Totuși, tocmai pentru că aceste trăsături sunt determinate

genetic, se întâmplă destul de rar ca ambii părinți să aibă moduri de manifestare diferite de cel al copilului lor. La fel ca în cazul celorlalte trăsături de personalitate de care ne vom ocupa mai târziu, este important de reținut:

- Trăsăturile sunt înnăscute. Ele nu pot fi alese!
- Niciuna nu este mai bună sau mai rea decât cealaltă! Ambele au avantajele și dezavantajele lor.

Creierul introverților și cel al extraverților funcționează diferit. Sistemul nervos simpatic și cel parasimpatic sunt două componente majore ale sistemului nervos vegetativ, adică sistemul care funcționează automat și care nu poate fi influențat decât într-o măsură limitată. Sistemul nervos simpatic este, ca să spunem așa, nervul activității. Este orientat spre performanță și pregătește organismul pentru luptă sau fugă. Sistemul nervos parasimpatic este nervul odihnei – acesta asigură regenerarea și odihna organismului. Mesagerul (neurotransmițătorul) sistemului nervos simpatic este dopamina, iar cel al sistemului nervos parasimpatic este acetilcolina. Extraverții sunt mai puternic definiți de sistemul nervos simpatic, iar introverții, de sistemul nervos parasimpatic. În consecință, extraverții au nevoie de o cantitate mai mare de dopamină pentru a se simți excitați și stimulați. Un nivel de dopamină prea scăzut le provoacă stres sub formă de plictiseală. Ei au mai multă nevoie de „acțiune” decât introverții. Adoră socializarea, activitățile, evenimentele – în general, faptul că se întâmplă ceva. Introverții, pe de altă parte, devin iritabili atunci când nivelul de acetilcolină este prea scăzut – când au parte de prea mulți stimuli și de „acțiune”.

O eliberare mai mare de dopamină a extravertiților duce, de asemenea, la activarea centrului de recompensă din creier (*nucleus accumbens*). Acest lucru înseamnă că extravertiții sunt puși în mișcare în primul rând de perspectiva unei recompense. Creierul lor tânjește după stimuli. Mâncarea bună, sexul, alcoolul, câștigurile, succesul profesional eliberează dopamină, de care extravertiții au nevoie mai mult decât introvertiții, pentru a-și asigura starea de bine. Pentru a obține răsplata la care râvnesc, extravertiții sunt dispuși să își asume riscuri. „*No risk, no fun*” este motto-ul tipic al extravertiților, și are avantajele și dezavantajele lui. Pe de o parte, ei pot câștiga mult prin apetitul pentru risc, însă, dacă acționează prea nechibzuit, pot pierde mult. Le place să acționeze rapid, ceea ce îi determină uneori să abordeze lucrurile și oamenii doar în mod superficial. Acest lucru, în combinație cu disponibilitatea lor de a-și asuma riscuri, poate duce la greșeli fatale. Partea pozitivă este reprezentată de curajul și de determinarea lor, care îi fac să fie flexibili și adaptabili.

În general, extravertiții tind să fie mai euforici, mai entuziaști și mai exuberanți decât introvertiții – datorită dopaminei. Însă sunt și mai impulsivi decât introvertiții. În condiții de stres, acest lucru poate chiar să degereze în agresivitate – una dintre laturile lor negative.

Deoarece extravertiții sunt, în general, mai curajoși decât introvertiții îngrijorați, ei nu se feresc de confruntare dacă simt că este necesar. În comparație cu introvertiții iubitori de armonie, ei sunt mai capabili de a intra în conflicte și, prin urmare, dispun de o mai bună capacitate de a se impune. Acest lucru este legat de faptul că le este ușor să „pună o vorbă bună pentru cauza lor”, adică își pot reprezenta mai

bine interesele. În general, extravertiții se proovează singuri și sunt oameni de scenă.

Însă trebuie să fie atenți să nu se lase prea mult duși de val în îmbrățișarea lor cu lumea. Au tendința de a neglija conflictele interioare, de a fi prea distrași și, de asemenea, orbiți de lucruri exterioare. În acest caz, extravertiții pot fi, de asemenea, foarte obositori: vorbesc numai despre ei înșiși, nu sunt capabili să asculte și se comportă într-un mod dominant și egocentric. În cazul negativ, capacitatea lor de a se prezenta pe sine degenerează într-o auto-dramatizare enervantă.

În creierul introverților, centrul de recompensă joacă un rol mai puțin important decât amigdala. Amigdala este centrul fricii. În consecință, introverții au nevoie mai presus de orice de un sentiment de siguranță și stabilitate pentru a se simți bine. Dar, din cauza nivelului lor mai ridicat de anxietate, ei sunt, de asemenea, mai vigilenți și mai atenți la informațiile provenite din lumea exterioară. Fiind observatori atenți, sunt mai puțin predispuși la accidente decât extravertiții, care tind să fie nepăsători. Prin urmare, introverții au nevoie de o anumită distanță de siguranță față de lume. Sunt mai curând niște persoane liniștite, care își lasă energia să acționeze în interior.

Adesea, ei sunt cufundați în propriile gânduri, iar ceea ce se întâmplă în interiorul lor nu poate fi descoperit cu ușurință. Trec prin viață cu precauție și echilibru. Introverții sunt atrași de meditație mult mai des decât extroverții. Le este relativ ușor să se lase absorbiți în ei înșiși, în vreme ce extroverții sunt cuprinși rapid de nerăbdare și plictiseală.

Când sunt interesați de un anumit subiect, introverții pot petrece ore întregi concentrându-se și dedicându-se pe deplin ocupației lor. Iar în acest caz, nu au nevoie de o persoană în apropiere – uneori chiar și zile întregi. În general, sunt

destul de independenți față de lumea exterioară. Se bucură de intimitatea lor și devin neliniștiți dacă nu au suficient timp pentru ei înșiși. Datorită capacității lor de a se ocupa cu perseverență de un singur lucru, unii dintre ei au un nivel de cultură generală excelent și/sau sunt experți într-unul sau mai multe domenii. Și extravertiții pot fi foarte bine pregătiți sau să aibă cunoștințe de specialitate excepționale, dar pur și simplu nu se simt confortabil să petreacă ore întregi studiind un subiect în liniște. Multor introvertiți le place, de asemenea, să scrie. Prin scris, le este mai ușor să-și expună lumea profundă a gândurilor și bogăția vieții lor interioare. În consecință, mulți scriitori, dar, desigur, nu toți, sunt introvertiți.

Introvertiții au o reticență în a vorbi despre sentimentele și gândurile personale și preferă să facă acest lucru doar cu prietenii apropiați. Totuși, dacă subiectul se îndreaptă spre hobby-urile și interesele lor, sunt bucuroși să discute în detaliu. Introvertiții nu sunt în mod fundamental mai timizi sau mai inhibați decât extravertiții, așa cum se presupune uneori, ci pur și simplu nu au un impuls atât de puternic de a comunica. Însă, din cauza tendinței lor mai ridicate de anxietate, ei sunt mai predispuși la timiditate și anxietate socială decât extravertiții. Introvertiții pot risca să se piardă prea mult în lumea lor interioară, complăcându-se să viseze cu ochii deschiși și să cedeze fanteziilor și teoriilor nerealiste, lucru care le slăbește controlul asupra realității. Conversația cu persoane foarte introvertite poate deveni destul de dificilă. Izolarea lor poate părea uneori de-a dreptul disprețuitoare, uneori chiar arogantă.

Conform zicalei „Contrariile se atrag”, în alegerea partenerului, extravertiții și introvertiții se simt adeseori atrași unul de celălalt: *Erik și Inge lucrează la o bancă și acolo s-au*