

## Twój własny introwertyk - poradnik użytkownika

---

A więc stało się. Jesteś bratem, dziewczyną, ojcem, współlokatorką introwertyka (płci dowolnej). Masz pewne problemy z jego obsługą.



A więc stało się. Jesteś bratem, dziewczyną, ojcem, współlokatorką introwertyka (płci dowolnej). Masz pewne problemy z jego obsługą, nie wiesz dlaczego nic nie mówi i jak skłonić go do otwarcia się, lub też patrzysz na niego i zastanawiasz się - dlaczego jest taki dziwny? Mamy dla Ciebie dobrą wiadomość - z Twoim introwertykiem jest wszystko w porządku. Ten model człowieka tak po prostu *ma*. *Jeśli utrzymujecie kontakty z wyboru a nie z konieczności, docień to. Jeśli jesteście przyjaciółmi, masz prawo poczuć się kimś wyjątkowym.*

Introwersja to pojęcie wprowadzone przez C. G. Junga w jego koncepcji typów psychologicznych. Obecnie stanowi ono składową większość prób mierzenia i strukturalizowania osobowości ([wielka piątka](#), [MMPI](#), model trójczynnikiowy [Eysencka, 16PF...](#)). Przeciwstawnym pojęciem do introwersji jest ekstrawersja - słowa te oznaczają zwrócenie się do - odpowiednio - wewnątrz i zewnątrz, w psychologii określają podstawową orientację działań, myśli i percepcji jaką prezentuje jednostka - zwrócenie się ku własnemu życiu wewnętrznemu lub światu na zewnątrz. Zbliżony do pojęcia introwertyka wydaje się archetyp samotnego twórczego geniusza - artysty, wynalazcy, naukowca - który w odosobnieniu oddaje się pracy twórczej a inni ludzi wydają się nie być mu potrzebni. Typowy skrajny ekstrawertyk zaś to osoba entuzjastyczna, rozmowna, pełna werwy i energii, z radością oddająca się interakcjom międzyludzkim i ciesząca się, kiedy wokół niej dzieje się wiele. Nie potrafi usiedzieć w miejscu i nie przepada za samotnością.

Wokół introwertyków narosło wiele mitów, nieporozumień i uprzedzeń - bardzo często w sposób krzywdzący ocenia się ich negatywnie. Zupełnie niepotrzebnie, o czym z pewnością już wkrótce przekonasz się ciesząc się towarzystwem introwertyka. Wystarczy pamiętać o kilku rzeczach.

\* \* \*

*Czy ja jestem tym... no wiesz...*

Introwertykiem? Możliwe, choć jest duża szansa, że nie. Statystyki wskazują na różne odsetki osób o orientacji intro

w populacji, na ogół jest to jednak mniej niż połowa. Introwersja-ekstrawersja to pojęcie o charakterze dymensjonalnym - istnieje dwubiegunowe kontinuum (zob. też "błąd *ignotum per ignotum*") na którym każdy z nas ma jakieś miejsce - jest umiejscowiony gdzieś pomiędzy dwoma jego końcami reprezentującymi sytuacje skrajne. Nie ma pośród nas zbyt wielu stuprocentowych introwertyków (istnieją koncepcje mówiące, iż skrajna introwersja to po prostu autyzm) i ekstrawertyków, na ogół plasujemy się pośrodku (typowe "pośrodku" to ambiwertyk) ale raczej jesteśmy bardziej jednym niż drugim. [Przykład](#).

*Ale jak poznać, że moje dziecko jest introwertykiem?*

Można odpowiedzieć na pytania [wskaźnika typu osobowości Myersa-Briggsa](#), by mieć na to papier. Introwertyka można jednak rozpoznać po zapachu siarki, braku odbicia w lustrze, mokrej płamie na miejscu, gdzie siedział pewnych typowych zachowaniach. Uściślijmy, iż nie są to zachowania nienormalne - są to zachowania niezwykle jedynie dla Ciebie, ekstrawertyku - dla kogoś o orientacji innej niż Twoja, są one natomiast najzupełniej w świecie naturalne. Nasuwająca się być może analogia do orientacji seksualnej jest całkiem zasadna - tego się nie wybiera, ale chce się być w zgodzie ze sobą.

Jeśli widzisz, że Twój znajomy:

- lubi spędzać czas w pojedynkę i nie wiesz co w tym czasie robi,
- sprawia wrażenie, jakby nie miał wielu przyjaciół,
- wydaje się być wечно zmęczony,
- jest małomówny,
- niezmiennie błądzi gdzieś myślami i jest jakby nieobecny,

...oznacza to, że mógł dostać się w szpony sekty, lub po prostu Ty patrzysz na rzeczy powierzchownie i nie do końca rozumiesz swojego znajomego który jest introwertykiem. Bowiem:

Introwertycy nie mają oporów przed spędzaniem czasu w pojedynkę, co więcej - potrzebują tego. Tylko głębokie relacje nazywają przyjaźnią, w rezultacie utrzymują ich niewiele. W sytuacjach społecznych raczej tracą energię, niż ją wykorzystują - dość szybko sprawiają wrażenie zmęczonych. Są dobrymi słuchaczami i po prostu nie znajdują przyjemności w rozmowach prowadzonych dla samego rozmawiania. Jak sama nazwa wskazuje, bardzo absorbuje ich własne wnętrza, w rezultacie często są zamyśleni.

Kiedy słuchają, bardzo często utrzymują kontakt wzrokowy, niekoniecznie wtedy, gdy mówią. Zanim się wypowiedzą, często potrzebują czasu do namysłu, podobnie w wypadku działania. Zdarza im się mówić wolno i spokojnie, z dużą ilością pauz, czasami odczuwają pustkę w głowie - wrażenie braku czegokolwiek do powiedzenia. Lepiej czują się w konwersacjach z małą ilością osób niż w grupie. Energii dodaje im cisza i spokój, w takich warunkach wolą też pracować. Łatwiej uczą się czytając o tym, co mają do zrobienia niż słuchając o tym, wolą także najpierw obserwować, zanim włączą się do działania.

*A może on jest po prostu nieśmiały, albo trzeba mu dać alkoholu?*

Nieśmiałość to zupełnie inny rodzaj obuwia - wiąże się ona z odczuwaniem lęku w sytuacjach społecznych. Introwersja nie jest patologią a introwertycy nie są z definicji odludkami lub jednostkami aspołecznymi. Podobnie jak i Ty (i zdecydowana większość zdrowych ludzi) potrzebują jakiejś formy ludzkiego towarzystwa. Można jednak powiedzieć, że są jego koneserami i wolą sami decydować o tym, co jedzą. Sytuacje intensywnej ekspozycji społecznej (bycie w dużym towarzystwie) są silnie obciążające dla ich układu nerwowego - najprawdopodobniej dla Ciebie także istnieje ilość ludzi w kontakcie z którymi czułbyś się nie do końca komfortowo, a już na pewno muzyka tak głośna, że nie będziesz jej w stanie słuchać. Wszystko rozbija się o stymulację bodźcami, czyli pobudzenie układu nerwowego - różnica jest ilościowa a nie jakościowa, introwertyk ma niższy próg tolerancji dla pewnego rodzaju bodźców. Podkreślmy jeszcze raz, introwertyk nie jest chory i nie potrzebuje natychmiastowej pomocy, żeby móc się wyluzować.

Introwertycy potrafią mówić i prowadzić bardzo głębokie konwersacje, zwłaszcza wtedy, gdy po drugiej stronie napotkają rozmówcę o podobnych zainteresowaniach - potrafią wtedy mówić długo i z pasją.

Kim jeszcze introwertyk nie jest:

- niemiłym oschłym gburem (po prostu nie odczuwa potrzeby wyrażania swoich stanów wewnętrznych właśnie teraz i nie przepada za *small talks*, rozmowami na tematy marynistyczne i głębokimi dysputami meteorologicznymi)
- nerdem (choć i. czasami osiągają lepsze wyniki w nauce)
- niewdzięcznym ponurakiem który psuje zabawę (możliwe, że nie dostrzegasz, iż ktoś może potrzebować innej rozrywki)
- społecznie niekompetentnym (w sytuacjach społecznych, introwertycy działają nie "gorzej" a po prostu "w inny sposób")
- chorym na depresję (choć niektóre badania wskazują, że *mogą być na nią bardziej podatni*)
- osobnikiem schizoidalnym
- mizantropem (ludzie są cudowni, ale podawani z umiarem i nie za często)
- wyniosłym dupkiem (myślą więcej, inaczej, rezultaty zachowują dla siebie z tych samych powodów, dla których inni nie zachowują dla siebie wszystkiego, co dzieje się w ich głowie - są tym, kim są (hebr. *ehyeh asher ehyeh*, אהיה אשר אהיה))

Nim odezwą się oburzone głosy introwertyków, którzy są przy okazji odludkami i/lub socjopatami (lub ich znajomych), co więcej, są z tego dumni - oczywiście introwersja może współwystępować z ww., podobnie jednak jak ekstrawersja. Od siebie dodam, że (jak wiadomo, typową dla ekstrawertyków!) niekorzystną dla rozmówcy proporcję czasu przeznaczanego na mówienie względem czasu na słuchanie osobiście uważam za poważny brak w kompetencji społecznej.

*Czy można się tym zarazić przez ukłucie komara lub korzystając z tych samych sztuczków?*

Nie, ale wiele wskazuje na to, że introwertyzm jest przenoszony drogą płciową, a mianowicie następnemu pokoleniu. Obserwacje bliźniąt monozygotycznych wychowywanych razem i osobno (genetycy behawioralni powinni znaleźć sposób na okazanie im wdzięczności za umożliwienie rozwoju swojej dziedziny naukowej) pokazują, iż orientacja intro/ekstra jest [determinowana czynnikami biologicznymi](#) - w 38%-59% odpowiadają one za jej ukształtowanie.

*No więc geny, dopust boży, on nie może za siebie. Ale dlaczego on właściwie taki jest?*

W dużej mierze wynika to z budowy jego układu nerwowego. Hans Eysenck, jeden z teoretyków osobowości, zakładał, że kluczowe jest tutaj wyjściowe pobudzenie kory mózgowej. W tych założeniach, introwertycy mają wyższy poziom [stymulacji](#) już na starcie, co sprawia, że mniej potrzeba, by osiągnąć poziom pobudzenia dla naszego mózgu nadmierny i tym samym uznawany za nieprzyjemny. w wypadku ekstrawertyków potrzeba więcej, by czarę goryczy przelać. Wyniki badań EEG są w tej kwestii średnio konkluzywne, badania pokazują jednak, że introwertycy [ślinią się bardziej](#) w kontakcie z sokiem z cytryny, co wynika z aktywności tworzącego siatkowatego - obszaru mózgu regulującego działanie ośrodkowego układu nerwowego i modulującego reakcje na bodźce pochodzące ze zmysłów (np. ilość śliny w odpowiedzi na jedzenie).

U introwertyków [obserwuje się](#) także większy przepływ krwi w obszarze płata czołowego i przedniej części wzgórza. Obszary te odpowiadają za wewnętrzne przetwarzanie informacji - rozwiązywanie problemów, planowanie, analizowanie i pewnie też ogólny stan zamyślenia. U ekstrawertyków bardziej aktywne wydają się być obszary w przedniej części zakrętu obręczy, w płatach skroniowych i w tylnej części wzgórza, rejonach mózgu powiązanych z interpretacją doznań zmysłowych i wrażeń emocjonalnych.

Sugeruje się czasem, że powodem występowania różnic w poszukiwaniu doznań pomiędzy intro- i ekstrawertykami jest wyższa wrażliwość mezolimbicznego szlaku dopaminowego (części [układu nagrody](#), kierującego naszym zachowaniem) na doznania nagradzające. Innymi słowy, mniej potrzeba, by czuli się oni usatysfakcjonowani.

*Jak z nim postępować? Czy oni potrzebują specjalnej diety i jak często zmieniać trociny?*

To co powiem, będzie bardzo proste ale i trudne zarazem: spróbuj go zrozumieć. Być może na Ciebie obecność na sali setki osób wpływa mobilizująco i sprawia, że rozpiera Cię energia, ale na nią to niekoniecznie tak działa. Dla

Ciebie naturalnym jest, że wszyscy mówią wtedy, kiedy mogą i ew. mniej lub bardziej grzecznie czekają, aż druga osoba przestanie, dla niej dłuższe chwile milczenia są czymś tak naturalnym jak zatrzymanie się po biegu. *Tak się robi*. Nie każdy ma ciągłą potrzebę nieustannego podtrzymywania komunikacji werbalnej.

Nie namawiaj go natrętnie na imprezę, żeby się *rozerwał i otworzył na ludzi*. Jeśli ktoś puści Ci muzykę klasyczną w maksymalnej głośności, nie sprawi to, że ją polubisz.

Nie wystawiaj jej na niespodziewane spotkania z milionem osób. Najlepszym sposobem nauki pływania **nie jest** wrzucenie kogoś na głęboką wodę.

Nie reaguj nerwowością wtedy, gdy nic nie odpowie lub potrzebuje czasu do namysłu, kiedy odpowiada, nie przerywaj mu (jakby nie nakazywała tego kultura). Dla introwertyka *tonaturalne*, że kiedy oczekujesz odpowiedzi, chcesz usłyszeć ją w pełni i przemyślaną.

Kiedy ekstrawertyk ładuje akumulatory objając się o dziesiątki innych przedstawicieli swojego gatunku lub słuchając wydawanych przez nich odgłosów, introwertyk bierze książkę lub długi spacer (brzydka kalka językowa) lub spędza wieczór w domu. Odpoczywa w ten sposób od nadmiernej stymulacji, tak jak Ty, gdy po podróży w głośnym przedziale pociągu potrzebujesz chwili ciszy. [Kwiatkom trzeba wody, ptakom wolności](#) a Twojemu Introwertykowi - odrobiny samotności.

A właściwie to chyba każdemu.

*O rany, nie wiedziałam, że to takie trudne*

Pomyśl o korzyściach. Istnieje granicząca z pewnością szansa, że Twój Introwertyk będzie doskonałym słuchaczem. Pomyśl o tym - nie tylko będzie *słyszał*, ale naprawdę będzie *słuchał* tego co mówisz. Pewnie rzadko to skomentuje, ale kiedy już to zrobi, najczęściej usłyszysz coś głębszego niż "pewnie tak jest, kochanie". Nie bez znaczenia będzie też fakt, iż introwertycy są niesamowicie chłonni jeśli chodzi o detale i informacje, jest więc duża szansa, że Twój Introwertyk nie tylko będzie pamiętał to, o czym mówiłaś wczoraj, ale nawet o tym rozmyślał... Introwertycy bywają świetnymi obserwatorami ludzkiego zachowania, niejednokrotnie dostrzegają rzeczy, których innym nie udaje się zauważyć. W rezultacie, choć wolą pracować w pojedynkę, dobrze pracują w niewielkich zespołach. Ich odmiennosc sprawia, iż bardzo często zdarza im się [zrobić lemoniadę z pudełka](#) i są bardzo kreatywni, choć najczęściej w pojedynkę. Nad zagadnieniami, które rozgryzają skupiają się mocno i dogłębnie je analizują.

Jeśli chodzi o relacje międzyludzkie, podejście introwertyków streścić można w słowach *jakość, nie ilość*. Introwertycy utrzymują głębokie i bliskie relacje z niewielką ilością osób, które starannie sobie dobierają (nie ma w tym poczucia wyższości, introwertycy nie są arogantami, tylko z konieczności jedzą mniej a lepiej) i tylko ich nazywają przyjaciółmi. Jeśli to Ciebie introwertyk nazywa przyjacielem, upewnij się, że doceniasz powagę sytuacji.

[porady dla introwertyków](#)  
[świetny artykuł](#) w podobnej konwencji

źródła: notatki z wykładów, Wikipedia

Autor: Michał Kosakowski

---

Autor: Michał Kosakowski

Przedruk ze strony: <http://zaozi.blogspot.com/2010/03/twoj-wasny-introwertyk.html>

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](#)