

2016. január 2. - **Az introvertáltak furcsának és titokzatosnak tűnhetnek, pedig minden megnyilvánulásukra van magyarázat.**

Néhány éve már világnapjuk is van, ami többek között azért is fontos, mert nem mindegy, hogy az extrovertált többség hogyan bánik velük. Segítünk eligazodni a világukban.

Az introvertáltak világnapja nagyszerű lehetőség arra, hogy az alapjáraton extrovertált világ jobban megértse és értékelje ezt a sokszor félreértett, titokzatosnak vagy arrogánsnak tűnő kisebbséget. Az első ilyen napot nem is olyan rég, 2011-ben jelölték ki először, vagyis van mit behozni. Segítünk néhány kapaszkodóval, mert tényleg megéri jobban megismerni az introvertáltak gazdag és színes világát.

Az introvertált szót gyakran lekicsinylő legyintéssel ejtjük ki, sőt szinte szitokszónak számít. A nyugati társadalmak alapvetően az extrovertáltságot dicsőítik, a közéletet ennek megfelelően az extrovertáltak uralják. A témát a közbeszédbe egy könyv és egy nagy sikerű TED-előadás formájában is bedobó Susan Cain (maga is introvertált) meglehetősen aggasztó gondot lát abban, hogy az extrovertáltság egyfajta elnyomó ideológiává vált, és kiszorítja az emberek introvertált tömegeit egy olyan tulajdonság miatt, amely a személyiségük lényegét képezi. Mindenekelőtt tisztázzuk, hogy mit jelent az introvertáltság, ugyanis rengetegen félreértik. Mert az introvertáltak például túl komolynak tűnnek. Vagy éppen túl szégyenlősnek? Esetleg inkább arrogánsak és udvariatlanok? Mégis miért nem szállnak be ebbe a jó kis beszélgetésbe? Mindenre van magyarázat.

Máshol van a komfortzónájuk

Az introvertált-extrovertált felosztás Carl Gustav Jung pszichológus nevéhez fűződik. A most ismert statisztikák szerint az emberek 20 százaléka, de az is lehet, hogy egyharmada introvertált, ennek ellenére ez az egyik leggyakrabban félreértett személyiségjegy. A tudomány egyelőre azt tudja az introvertáltakról, hogy másképp dolgozzák fel az információt és az ingereket, mint a többi ember. Ők a saját világukban szeretnek elmerülni, ellentétben az extrovertáltakkal, akik jobban kötődnek a külvilághoz. Az introvertáltakat lemeríti a társas érintkezés, az extrovertáltakat energizálják a társasági helyzetek. Az introvertáltak komfortzónája kevesebb ingert tűr meg, mint az extrovertáltaké. Van, akié sokkal kevesebbet. Az introvertáltaknak vannak szükségleteik. Mármint olyan szükségleteik, amelyek különböznek az extrovertáltakétól, és elengedhetetlenek ahhoz, hogy rendeltetészerűen élni tudjanak. Például szükségük van az egyedüllétre, a csendes és értelmes beszélgetésekre. Nincs szükségük nagyközönségre és felületes, parttalan csevegésre, vagy ha mégis belerángatják őket valami hasonlóba, akkor legalább egy napba telik, amíg regenerálódnak. A csacsogás képességének a hiányát sokan az arrogancia jelének tekintik, pedig egyszerűen csak arról van szó, hogy ők fejben gondolkodnak, míg az extrovertáltak általában szóban – az ő értekezleteik például ezért is húzódnak el, és fogalmuk sincs, hogy közben milyen kínoknak teszik ki az introvertált társaikat.

Az introvertáltak nem szégyenlősök, és nem is mizantrópok, bár néha egyetértenek Jean-Paul Sartre-ral abban, hogy a pokol az a másik ember. De inkább csak arról van szó, hogy fárasztónak tartják a többieket, amit persze az extrovertáltak nehezen értenek meg, mert őket pont felélénkíti mások társasága, és akkor érzik elveszettnek magukat, amikor egyedül vannak. Egy-két órányi társasági élet viszont annyira lemeríti az introvertáltakat, hogy szükségük lesz utána némi feltöltődésre, ami leginkább egyedüllétet jelent.

Ne kergesse az örületbe az embertársait! (vs.hu)

Írta: Adminisztrátor
2017. január 03. kedd -

Egy introvertáltat általában péntek este lehet leleplezni: míg az extrovertáltak ilyenkor alig várják, hogy mások társaságában feltöltődjenek az egész heti munka után, ők teljes erővel arra készülnek, hogy végre kicsit egyedül legyenek otthon.

Ismerjék meg embertársaikat!

Nem állítjuk, hogy az extrovertáltaknak könnyű dolguk van, ha meg akarják érteni az introvertált embertársaikat. Hogy miért érdemes tisztában lenni azzal, hogy miként kell bánni egy introvertálttal? Mert ha nem így tesznek, nagy valószínűséggel az örületbe kergetik azokat az introvertált családtagokat, barátokat vagy munkatársakat, akikkel nap mint nap kapcsolatban vannak.

Mégis mihez kezdünk egy introvertálttal? Hogyan viselkedjünk vele? Mivel teszünk jót? A kérdéseket megfuttattuk az egyik introvertáltakat egybegyűjtő nemzetközi

Facebook-csoportban, ahol érezhetően személyes tapasztalatokra épülő válaszok születtek.

Az egyik komment szerint már az sokat jelent, hogy értékelni tudjuk a másik különbözőségét.

„Amikor egy introvertált azt mondja, most nincs kedve beszélni, semmi értelme vitatkozni vagy erőszakoskodni vele. Nem játszmázik, azért mondja, mert épp szüksége van a személyes terére, és minél jobban megnehezíti valaki a dolgát, annál többet árt a kapcsolatuknak” – írta egy másik hozzászóló. Egy másik véleményből pedig megint csak arra derült fény, hogy egy introvertáltat nagyon könnyű félreérteni. „Ha mellőzik a szemkontaktust, vagy éppen nem reagálnak egy beszélgetésben, ne feltételezzék azt, hogy udvariatlanok vagy lenézők. Pont az ellenkezője a helyzet. Ilyenkor megszabadulnak a külső ingerektől, hogy jobban fel tudják dolgozni magukban azt, amit mondanak nekik.”

És jó, ha nem értik félre a visszavonulási kísérleteiket sem. „Sok introvertált szereti a társaságot, de csak kis dózisokban, és ha az este vége felé elcsendesednek, vagy furcsán kezdenek el viselkedni, az annyit jelent, eljött az ideje, hogy egyedül legyenek. Ennek általában semmi köze a társasághoz, semmi személyes, csak ki kell engedniük, miután sok emberrel voltak együtt.”

A helyzet az, hogy nem mindig jó, ha másokkal is úgy bánunk, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak. Az introvertált-extrovertált kombinációban legalábbis ez a tézis mindenkinek az életét megkésérítheti. Ha kapcsolatba (mármint valódi, értelmes kapcsolatba) akar kerülni egy introvertálttal, ezeket érdemes megfontolnia:

Ne akarjon nyomást gyakorolni rá, úgymint ellenáll. Ha azonnal akar tőle valamit, általában azt kockáztatja, hogy elveszíti azokat a mesteri terveket és kreatív gondolatokat, amelyeket az introvertált kihozott volna magából, ha nem sürgetik vagy provokálják. Egy introvertáltnak időre és térre van szüksége ahhoz, hogy gondolkodjon. Ha kérdezne tőle valamit, ne számítson azonnali reakcióra. Cserébe értelmes, használható, fontos válaszokat fog kapni.

Egy introvertáltnak tudnia kell, hogy tiszteletben tartják a terét. Nem mimóza, és nem kell úgy bánni vele, mint a hímes tojással, egyszerűen csak tisztelni kell. És adott esetben békén hagyni.

Ha azt látja, hogy egy introvertált elmerül a gondolataiban, ne kérdezze meg tőle, hogy mi a gond, vagy hogy minden rendben van-e vele. Ez az elmerülés a saját fejében az ő természetes létezése. Egyszerűen hagyja békén, hiszen jól van. Jobban nem is lehetne.

Ha mondani akar neki valamit, térjen azonnal a lényegre. Kevés dolog van, ami jobban lefáraszt vagy kiborít egy introvertáltat, mint a felszínes csevegés. Ide kapcsolódik az a megállapítás is, hogy ha egy introvertált beszélni akar, akkor fog is. Tehát ne erőltesse, mert csak kényelmetlenül fogja érezni magát, és zavarba jön. (Az introvertált rémálma, amikor egy

Ne kergesse az őrületbe az embertársait! (vs.hu)

Írta: Adminisztrátor

2017. január 03. kedd -

ismeretlenekből álló csoportban elhangzik a felszólítás, hogy akkor most szépen mutatkozzon be mindenki, és mondjon pár szót magáról.) Ha tényleg olyan témát vet fel, amely érdekli őt, alig tudja majd leállítani!

Ha elkezdett beszélni, ne szakítsa félbe! Az introvertáltak gondolkodnak, mielőtt bármit is kimondanak, így nagy eséllyel már eldöntötték, hogy amiről beszélnek, az fontos. Ha viszont félbeszakítják, azt fogják gondolni, hogy őket nem hallgatják meg, és szinte esélytelen, hogy megismételjék, amit mondtak. Hagyják, hogy befejezzék a mondataikat!

Ne lepje meg a társaságával! Egy introvertálthoz nem lehet csak úgy beesni. Vagyis lehet, csak attól ő nagyon rosszul fogja érezni magát. Nem akkor mutatják a legjobb arcukat, amikor meglepik őket. Ha viszont pár nappal előtte szól, ő fel tud készülni a társaságára, és ez mindkettőjüknek élvezetes lehet.

Ha azt mondja, fáradt, az egy kód arra, hogy nem akar emberek között lenni. A mentális egészsége érdekében pedig néha teljesen le kell kapcsolódnia mindenféle társas érintkezésről, így ne lepődjön meg, ha jó ideig nem válaszol sem a hívására, sem az sms-ére, sem az e-mailjére, sem a chatüzeneteire, de még egy árva lájkot sem nyom a Facebookon. Ha viszont feltöltődött, ismét visszakapja őt.

Ami mások meghallgatását illeti, az introvertáltak igazi szuperhősök ezen a téren, de nekik is vannak korlátaik, úgyhogy ne használja ki őket. Ebben a helyzetben is igaz: ha egy introvertált nem mond semmit egy ideig, az azt jelenti, hogy épp feldolgozza a hallottakat, vagyis egy beszélgetésben nincs olyan, hogy valami elmegy a füle mellett.

Ha egy introvertált azt mondja, szeretne inkább otthon maradni, akkor tényleg otthon akar maradni, szóval csak hagyja. Ne próbálja meg lebeszélni róla, mert nem fogja meggondolni magát. És ne keltsen benne lelkiismeret-furdalást, mert az meg senkinek sem jó.

És ami talán a legfontosabb: ne próbáljon meg extrovertáltat csinálni belőle! Ő úgy jó, ahogy van. **Vándor Éva**