



Víctor-M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

Holley Gerth, autora de llibres de creixement personal, ens parla dels introvertits

Tinc 45 anys. Visc a Arkansas. Estic casada i hem adoptat una noia de 20 anys que ens ha donat dos nets. Estic llicenciada en Filologia Anglesa i tinc un màster de Ciència i Salut Mental. El més important és ser amable amb les persones, el canvi comença sempre en els individus. Soc cristiana

“Els introvertits són silenciosos, però la seva ment és sorollosa”

LV



Ser introvertit és una qüestió neuronal?

Sí, introvertits i extravertits fan servir diferents neurotransmissors.

Que curiós.

En els extravertits corre la dopamina, que funciona com la cafeïna, estan preparats per a l'acció. En els introvertits el neurotransmissor més actiu és l'acetilcolina.

Amb quines conseqüències?

Ens fa sentir bé quan ens concentrem en les nostres idees, mantenim converses significatives i fem la feina que ens importa. Als introvertits ens motiven els estímuls interns.

Hi ha mes introvertits o extravertits al món?

Cinquanta per cent de cada. L'extravertit treballa més amb el sistema simpàtic que ens enfoca cap enfora, i l'introvertit utilitza més el parasimpàtic, que s'enfoca cap endins. Els estudis demostren que a una edat molt primerenca ja es veuen aquestes diferències.

Som complementaris.

Totalment. La diferència essencial és com processem els estímuls de l'entorn.

Com els processa l'introvertit?

Per a l'introvertit estar envoltat de molta gent i soroll és com beure's un tassó de cafeïna pura, pot ser que al principi li agradi però necessitarà descansar.

Necessita dosificar-se.

Sí. És un mite que als extravertits els agradi més la gent, simplement es relacionen de manera diferent amb l'entorn.

Com es relaciona l'introvertit?

Té un sistema nerviós molt sensible i ho absorbeix tot, té més empatia i sap escoltar, percep amb facilitat els estats d'ànim de les altres persones. Els introvertits tenen qualitats per oferir el món.

Algú ho dubta?

Se'ls associa amb persones poc sociables i, almenys al meu país, els Estats Units, si vols triomfar és millor l'extraversió.

Fals?

Sí. Els introvertits són silenciosos, però la seva ment és sorollosa. Tenim més activitat cerebral per bé i per mal, qüestionem massa les coses i ens en culpem.

Com puc saber si soc introvertida o extravertida?

Si saps escoltar, si analitzes les coses, si prefereixes la concentració a la multitasca, si

El poder dels introvertits

Oprah Winfrey, Einstein, Brie Larson, Bill Gates, Michael Jordan, Teresa de Calcuta, Beethoven, Audrey Hepburn i Abraham Lincoln tenen en comú que tots són introvertits. La meitat de la població ho és, com la mateixa autora d'*El poder de los introvertidos* (Obelisco), que s'ha endinsat en la neurociència i en la psicologia per explicar-nos una cosa curiosa i és que les vies neuronals i el sistema nerviós, el parasimpàtic i el simpàtic defineixen si som introvertits o extravertits. Saber que l'excés d'estímuls esgota els introvertits i que has d'aprendre a dosificar-te, entendre que a causa de la teva estructura cerebral difícilment seràs el que deixa anar l'ocurrència, però que les teves respostes seran més profundes, saber que necessites estar tot sol per recalibrar el cervell i el sistema nerviós, és tota una troballa.

t'agraden les converses en què s'aprofundeix i si necessites solitud després d'haver estat amb molta gent ho ets. El cervell de l'introvertit està sempre actiu.

Què causa el cervell i l'ànim de l'introvertit?

Se sent cansat quan té massa estímul exterior perquè el seu cervell intenta processar-ho tot. En llocs amb moltes interaccions l'introvertit necessita molta més energia per enfocar-se que quan està amb una sola persona.

Se senten inadequats?

Sí, perquè vivim en una cultura extravertida, sorollosa i exigent. L'amabilitat i la reflexió dels introvertits són un regal per al món d'avui.

Molts introvertits intenten ser extravertits.

Has d'aprendre a relacionar-te sent qui ets, jo vaig aprendre que el dia abans d'una conferència no havia de fer res i després estar tranquil·la i sola per recuperar-me.

No els passa el mateix als extravertits?

Als extravertits la festa abans i després d'un repte els prova molt, els dona energia.

Els introvertits són lents i de vegades no saben què dir, això és incòmode.

No és que pensem més lentament sinó que pensem més profundament. Els extravertits s'enfoquen en el que passa ara mateix. El camí neuronal dels introvertits és més llarg i per tant som més lents de reacció, però quan ho fem la conclusió és més elaborada, més profunda.

Hi ha introvertits que ho desconeixen?

Sí, perquè fa molt de temps que intenten ser algú que no són. Molta gent m'ha dit que quan va llegir el meu assaig va entendre per què estava tan cansada o per què hi ha coses que no els agrada però que creuen que els hauria d'agradar.

Solen tenir un conflicte amb la solitud?

L'introvertit recarrega les piles en solitud, necessita temps tot sol per al seu benestar. És important que l'introvertit sàpiga com gastar la seva energia, establir prioritats. Segons alguns estudis cinc és el nombre de relacions estretes que qualsevol pot gestionar, i això ens fa sentir segurs, la resta és soroll.

Quins són els punts forts dels introvertits?

Una ment activa; segons els escàners cerebrals, els extravertits parlen més, però els introvertits tenen més paraules en la ment i una bona escolta.

I els punts febles?

Ens podem sentir sobrecarregats molt de pressa i bloquejar-nos; de vegades podem sentir-nos desequilibrats i aïllar-nos en excés. L'ansietat i la depressió sol ser més freqüent en els introvertits.