

SOU

INTROVERTIDO

E DAÍ?

**UMA EXPLICAÇÃO CIENTÍFICA
DA MENTE INTROVERTIDA**

Steve Allen

Encontre mais livros como este no [e-Livros](#)

[e-Livros.xyz](#)

[e-Livros.site](#)

[e-Livros.website](#)

SOU INTROVERTIDO E DAÍ? UMA EXPLICAÇÃO CIENTÍFICA DA MENTE INTROVERTIDA

O que nos motiva genética, comportamental e fisicamente. Como ter sucesso e prosperar em um mundo de extrovertidos.

Steve Allen D.

Edição 1.0 - janeiro de 2018

Publicado por Steve Allen na CreateSpace

ISBN: 978-1983628665

Copyright © 2018 por Steve Allen

Conheça outros títulos do autor www.amazon.com/author/pnl

Todos os direitos reservados, incluindo o direito de reprodução total ou parcial, em qualquer formato.



Como um gesto de agradecimento aos meus leitores, eu estou disponibilizando um grande recurso para você:

[<< Clique aqui para baixar GRÁTIS o livro “Técnicas rápidas de PNL para transformar sua vida em 7 dias”>>](#)

O objetivo deste livro é ensinar os padrões básicos de Programação Neurolinguística (PNL) que lhe permitirá mudar sua vida em uma semana. Eles são organizados de tal forma que você pode dominar um padrão por dia, avançando do mais básico para o mais complexo.

Lembre-se que todo comportamento humano é o resultado do estado em que nos encontramos, e nossos estados criam nossas representações internas, isto é, as coisas que imaginamos, que dizemos a nós mesmos, etc. Com as técnicas de PNL aprendidas neste livro, você pode dirigir o seu cérebro e sua vida da mesma forma que um diretor de cinema dirige um filme.

[<< Clique aqui para baixar GRÁTIS o livro “Técnicas rápidas de PNL para transformar sua vida em 7 dias”>>](#)



Sumário

Introdução

Deixa eu me apresentar

Sobre o que é esse livro

Como um introvertido se sente

As alegrias secretas da introversão

Os introvertidos revelados

Como experimentam o mundo

Não se confunda

O espectro da introversão-extroversão

Breve história da teoria psicológica da introversão

Os antigos gregos

O conceito de Carl Jung

Indicador Myers-Briggs

Gordon Allport

Hipótese do estímulo de Hans Eysenck e o modelo de três fatores

O modelo "Big Five"

As 6 Facetas da introversão (Teste de personalidade NEO-PI-R)

A ciência sobre os introvertidos

O córtex pré-frontal

Condicionamento associativo

Excitação basal

Sistema de ativação reticular

Fluxo sanguíneo

Substâncias químicas do cérebro

Diferenças genéticas

Outras diferenças

Felicidade

A felicidade e o comportamento

Tudo isto significa que os introvertidos são infelizes?

Como saber quando agir mais como um extrovertido

Apenas diga não

Liderança e conquistas

O introvertido é um líder melhor?

Relações de personalidade mista

Estresse e apoio emocional

As 3 melhores maneiras de otimizar sua energia introvertida

Otimize sua vida

Faça investidas mais curtas de socialização

Encontre a sua tribo

Plano de sobrevivência social

Isto pode surpreender você

Passo 1: Se prepare antecipadamente

Passo 2: Chegue com confiança

Passo 3: Conheça seus ciclos sociais

Passo 4: Tenha sempre um plano de fuga

Passo 5: Amplie a sua zona de conforto

Passo 6: Pequenas conversas

Passo 7: Criar espaços de solidão

Como se manter saudável em um mundo sobrecarregado de informações

Escolha sabiamente

Veja pela profundidade, em vez da amplitude

Seus talentos ocultos

Daqui em diante

Introdução

Você já reparou que precisa de mais tempo a sós se comparado com seus amigos extrovertidos? Se sente desconfortável ou sufocado pelas multidões, e pelas atividades sociais? Fala devagar e utiliza poucas palavras?

Bom, deixe-me lhe dizer que um terço das pessoas neste grande e belo mundo são como você. É louco, não é verdade? Todo esse tempo você pensou que era o único. Pensou que as suas necessidades e desejos inatos estavam, de alguma maneira, errados. Pensou que havia algo errado com você e que precisava mudar. Talvez outras pessoas já tenham tentado mudá-lo. Bem, eles estavam equivocados. A verdade é que não há nada de errado com você.

É duro ser um introvertido em um mundo extrovertido. Eu sei, porque também sou. No entanto, também pode ser uma enorme vantagem. Tudo depende de que prisma se olha.

Pelo fato de os introvertidos preferirem a tranquilidade, o pensamento profundo, a solidão e se afastarem das situações sociais, podem parecer suspeitos e distantes, para um observador ocasional extrovertido. Isto tem levado muitos introvertidos a serem incompreendidos e julgados equivocadamente. Felizmente, pesquisas recentes têm lançado luz sobre a conduta introvertida mal compreendida.

As investigações mostram que há verdadeiras diferenças físicas e biológicas entre os introvertidos e os extrovertidos que podem explicar as diferenças comportamentais. Também foi descoberto que os introvertidos têm qualidades, tão valiosas quanto as dos extrovertidos, que podem ajudá-los a prosperar, mesmo em um mundo extrovertido.

Uma pessoa introvertida é aquela que "*volta para o seu interior*" para buscar suas fontes de energia, em vez de buscar em fontes externas. O que poderia ser mais poderoso do que a capacidade de recarregar a sua energia a partir de seu interior?

Eu tenho uma dupla intenção ao escrever este livro. Primeiro, quero desconstruir a definição estereotipada tradicional dos introvertidos explorando as causas físicas e químicas que dão forma à sua personalidade. Em segundo lugar, quero ajudar os introvertidos a implementar e usar seus dons autônomos únicos, com o fim de superar seus medos e alcançar seus objetivos pessoais e profissionais.

Este é o seu momento. Este é o momento em que você pode deixar de tentar se adaptar ao ideal extrovertido e começar a viver a vida em seus próprios termos. Não há nada de errado com você.

Este é um breve livro que condensa décadas de investigação psicológica sobre o que nos faz agir como agimos. Junte-se a mim nesta reveladora viagem em que redefiniremos seu potencial e libertaremos o poder que você tem em seu interior.

Deixa eu me apresentar

Eu sou James e eu sou um introvertido. Costumava me envergonhar de admitir isso, porque eu achava que as pessoas pensariam que, de alguma forma, eu sou deficiente. Agora tenho orgulho da minha conduta, mesmo em eventos sociais. Não me entenda mal, eu ainda acho que qualquer evento social com mais de quatro pessoas é enorme e cansativo, mas me dei conta de que, debaixo de todas de todas aquelas pequenas conversas chatas, a socialização controlada pode ter um verdadeiro tesouro para os introvertidos.

Sou um idealista sonhador, e este traço de personalidade, que pode parecer tão romântico, costumava ser a minha maior dificuldade. Rapidamente me desiludia com qualquer conversa curta e sem sentido. Eu queria algo real.

Tentar desenvolver uma conversa de verdade em uma festa cheia de pessoas é como tentar iniciar um incêndio sob a chuva. Você pode fazê-lo, mas provavelmente exigirá um grande esforço, e quem sabe se a conexão vai durar mais do que poucos minutos.

No passado, eu me obrigava a ir para as festas programadas pela empresa para a qual trabalhava, porque eu achava que era parte da descrição do meu trabalho. *Vá para a festa. Se esforce para sorrir. Fale com as pessoas. Tente não passar a noite toda ao lado da mesa de comida, nem devorar nervosamente um prato inteiro de batatas fritas. Simule que você está se divertindo, apesar de preferir ficar em casa lendo um livro.*

As instruções eram muito claras e, no entanto, parecia que eu sempre as atropelava. Chegava, mas ia embora mais cedo. Meu sorriso parecia mais forçado que sincero. Meus dedos inquietos sempre chegavam a bandeja de comida e minha casa constantemente me chamava. Finalmente, quando aceitava o convite de voltar para casa, geralmente eu me sentia mais vazio do que na chegada. *Não se supõe que uma festa te preenche e te faz sentir completo?* Infelizmente, as festas não são tão satisfatórias como se vê em propagandas de cerveja... ou pelo menos, isso era o que eu pensava.

Sobre o que é esse livro

Escrevi esse livro para ser lido por introvertidos, mas garanto que você poderá se beneficiar de sua leitura quer seja introvertido ou extrovertido.

Nos primeiros capítulos, exploraremos o fascinante mundo interior dos introvertidos. Exploraremos como veem o mundo, a sua história e os muitos modelos psicológicos de personalidade existentes, dos quais a introversão é uma dimensão. Em seguida, exploraremos a fascinante ciência por trás dos introvertidos para descobrir o que os motiva, genética, comportamental e fisicamente.

Posteriormente, falaremos sobre a felicidade e a capacidade de modificar o comportamento de introvertido para extrovertido. Então, vamos ver as qualidades únicas dos introvertidos e como seus traços únicos podem ajudá-lo a ter sucesso.

Em seguida, veremos conselhos práticos para otimizar a sua energia introvertida e um plano de sobrevivência social desenvolvido para atravessar, e até mesmo desfrutar, os eventos sociais mais temidos e o melhor de tudo é que você não terá que "*curar*" a sua introversão.

Com a leitura deste livro, você vai adquirir uma compreensão social e científica do que realmente é a introversão e daremos respostas às seguintes questões:

- Quem são os introvertidos e o que sentem?
- Quais são as principais teorias psicológicas por trás deste traço de personalidade?
- O que diz a ciência sobre a introversão?
- Os cérebros introvertidos são quimicamente diferentes dos cérebros extrovertidos?
- Os introvertidos são geneticamente diferentes dos extrovertidos?
- Como podem os introvertidos terem sucesso em uma sociedade extrovertida?

Se já leu algum dos meus outros livros, você sabe que eu me esforço deliberadamente para escrever ideias concretas e aplicáveis, pelo que a minha intenção é manter o livro o mais breve e enxuto possível para que possa ser lido em apenas algumas horas, ou mesmo de uma única vez. Portanto, antecipo que não vai encontrar conteúdo de "*recheio*", sem aplicação direta para gerar uma mudança positiva em sua atitude. Bom, sem mais delongas, vamos começar.

Como um introvertido se sente

"Não pense na introversão como algo que precisa de cura... Passe seu tempo livre da forma que lhe dá prazer, não da forma que acha que deve passar." – Susan Cain

Muita gente não entende como um introvertido se sente. Podem ter algumas ideias sobre o que se sente, mas nunca entenderão de verdade. Talvez acreditem que o introvertido se sinta triste, só ou com medo. Ou pensam que a introversão seja o mesmo que timidez, pelo que acreditam que todos os introvertidos devem se sentir nervosos e com medo e inseguros. Nunca saberão a verdade.

Algumas pessoas nunca entenderão que nós introvertidos sentimos algo que um extrovertido nunca vai experimentar. Este sentimento é difícil de explicar, mas eu tentarei fazer o meu melhor.

Há alguns dias, enquanto assistia televisão, alguém falou sobre um sonho assustador e recorrente que costumava ter quando era pequeno. Esta pessoa sonhava que estava andando por uma rua e os edifícios começavam a cair sobre ele, esmagando seu pequeno corpo. Disse que era uma sensação horrível. As grandes estruturas imponentes caíam sobre ele e não havia nada que pudesse fazer. Assim se sente um introvertido em um mundo extrovertido.

Somos pequenos em um mundo em construção. Só queremos sair para caminhar e geralmente somos esmagados por toda espécie de estímulos. Muitas vezes nos sentimos sobrecarregados pelo ambiente ao nosso redor.

Os "*edifícios*" que ameaçam nos esmagar são as atividades cotidianas como as atividades em grupo, a música alta e as multidões. Algumas pessoas nunca entenderão como é a sensação de estar tão esgotado por causa de um grande evento social, ao ponto que depois precisar dias para se recuperar. Ou tão sufocado pela poluição sonora que não se possa pensar. Ou tão sufocado por uma conversa que se deseja sair correndo e se esconder.

O esgotamento que os introvertidos podem sentir diariamente é apenas um conceito abstrato para a maioria das pessoas. Talvez tenham ouvido falar sobre isso, mas não significa que saibam como você se sente. Claro, o esgotamento social não é a única coisa que nós introvertidos sentimos. Também existe uma enorme vantagem de ser um introvertido em um mundo extrovertido e eu vou revelar a seguir.

As alegrias secretas da introversão

Quando estamos em nosso ambiente, nós introvertidos temos acesso a um mundo secreto de sabedoria e beleza. É como se tivéssemos um desses cartões de membro dourado que dá acesso a todos os salões mais elegantes dos aeroportos. Algumas almas pobres nunca experimentarão os tesouros que nós introvertidos temos disfrutado desde a infância. Nunca entenderão a alegria que se sente ao estar sozinho em casa. Simplesmente não entenderão o quão incrível é passar horas em nossa própria companhia e nunca ficar entediado. Ou a euforia absoluta de comprometer todo o nosso foco e energia mental em uma tarefa. A obsessão mental é mais emocionante do que qualquer montanha-russa em que já tenha estado.

É verdade que muitas pessoas nunca entenderão o que se sente ao ser introvertido e nossa tendência ao aborrecimento simplesmente não fará sentido para eles. Provavelmente não compreendem as alegrias de nosso mundo secreto, e está tudo bem, porque os cartões de membro dourados não são para todos. Isso é o que nos torna especiais.

Os introvertidos revelados

Sempre me rotularam como um introvertido. Costumava ir direto para casa depois da escola em vez de ficar convivendo com meus amigos. Passava os fins de semana sozinho no meu quarto, desmontado os brinquedos ou simplesmente assistindo televisão. Não porque não tivesse amigos com quem sair. Só preferia passar um tempo de qualidade depois de um longo dia perto de outras pessoas.

Por causa disso, eu ouvi me descreverem com a palavra "*introvertido*" um milhão de vezes. Mas deixe-me perguntar isto: O que é realmente um introvertido? Antes de dar a resposta, apresentarei alguns antecedentes sobre o tema.

A introversão é um dos principais traços de personalidade estudados em muitas teorias psicológicas. A palavra introversão foi usada pela primeira vez, junto com a palavra extroversão, durante a década de 1920, quando o renomado psicólogo suíço Carl Jung publicou seu trabalho "*Psychologische Typen*", ou Tipos Psicológicos.

Hoje, a tipologia introvertido-extrovertido é ainda mais importante e relevante. Segundo Jung, a introversão é um estado psicológico em que um indivíduo acredita que a sua realidade interna é de suma importância. Isto significa que os introvertidos tendem a voltar-se mais para dentro e, muitas vezes, se retiram do mundo exterior para poder buscar energia em seu interior. A extroversão, por outro lado, leva as pessoas a serem mais expressivas e a depender de fontes externas (pessoas, circunstâncias e ambiente) para o estímulo.

Portanto, basicamente, as diferenças entre os dois tipos de personalidade se resumem à forma como estes indivíduos usam a sua energia, ou seja, enquanto os extrovertidos são energizados pelas interações sociais, esta atividade esgota aos introvertidos, por isso a evitam tanto quanto lhes seja possível. Os introvertidos são pessoas que tendem a estar mais centradas em seus pensamentos e emoções internas, em vez de estar absortos tentando encontrar estímulo no ambiente externo. Normalmente guardam as coisas para si e ficam na defensiva em relação às exigências do mundo exterior. Você se identificou?

Como experimentam o mundo

"Raramente me aborreço quando estou sozinho. Muitas vezes me aborreço em grupos e multidões." – Laurie Helgoe

Há uma série de características que os introvertidos possuem e que podem distingui-los. Como já dissemos, aos introvertidos lhes agrada estar sozinho, de fato, é muitas vezes o que eles preferem, mas não é porque odeiam as pessoas. Simplesmente é porque se esgotam facilmente com a interação social. Eles se sentem confortáveis passando tempo sozinhos e veem como uma folga do barulho do mundo exterior, embora muitas pessoas achem que esta característica seja indesejável, porque na sociedade ocidental o ideal extrovertido está extremamente enraizado.

Para facilitar a compreensão, é melhor pensar na introversão e na extroversão como uma bateria social imaginária. Para os introvertidos, sua bateria se esgota rapidamente, quando estão em um ambiente que exige muita interação. Sua bateria social se recarrega apenas quando passam o tempo adequado, sem a companhia de outros, nos confins de seu espaço privado, realizando atividades que não exigem contato com o mundo exterior. Por exemplo, um introvertido que passou a noite toda em uma reunião social tem mais chances de se isolar das pessoas no dia seguinte. Esta pessoa não pode lidar com tantas interações, o que o leva a se retirar para o conforto da solidão. Às vezes levam horas ou até mesmo dias para se recuperar e se preparar para outra aventura social, dependendo de quão introvertidos sejam. Um introvertido pode se distrair facilmente lendo um livro, vendo um filme ou matando o tempo com jogos solitários.

Você pode imaginar, então, que a bateria social do extrovertido funciona exatamente de forma oposta, se recarregando na presença de outros e se esgotando quando passa o tempo a sós.

Os introvertidos também acham que as conversas fúteis e superficiais são uma perda de tempo e de energia. Esgotam sua bateria social mais rápido do que com qualquer outra atividade, já que parecem ser em vão. Por este motivo, os introvertidos são mais propensos a participar em conversas profundas e significativas. Se vão gastar sua preciosa energia social, deve ser em algo significativo ou íntimo.

Os introvertidos não necessariamente desgostam de festas, reuniões familiares e sair à noite com os amigos, apesar de que participar desses eventos seja uma verdadeira tarefa para eles. Às vezes precisam de muita convicção para dizer que sim, e pode ser difícil reunir a energia necessária para se relacionar em dias em que o único que querem é relaxar na poltrona. O compromisso real costuma ser desgastante. Para eles, uma noite ideal de fim de semana é algo tão simples como ficar em casa, desfrutar de uma maratona de filmes e comer pipoca.

Em vez de sair, as pessoas introvertidas preferem um jantar em casa com um pequeno grupo de amigos. Em geral, eles gostam das pessoas, e se você está interagindo com alguém

que parece ser antissocial ou inacessível, é possível que seja apenas um introvertido com a sua bateria social completamente esgotada no momento.

Para um introvertido, a atividade social ideal é aquela em que existe uma agenda e um tempo de conclusão estabelecido. Se sentem mais confortáveis quando estão familiarizados com a forma como funciona o programa e sabem quando vai terminar, porque dessa forma podem controlar seu próprio ritmo e suas baterias sociais.

É importante que os amigos dos introvertidos aprendam a compreender sua natureza para que não tomem as coisas de forma pessoal quando estes rejeitarem suas tentativas de socialização. Podem parecer tímidos, um pouco céticos e, às vezes, podem ter dificuldades para se adaptar a novos lugares, mas nada disso significa que estão passando por dificuldades ou angústia. Estão simplesmente preocupados em gerenciar sua bateria social, e quanto mais experimentam novas situações, mais sua bateria se esgota. Como veremos mais adiante, todo esse comportamento se deve a forma como seus cérebros estão conectados.

Não se confunda

A introversão não é tão óbvia quanto você possa pensar. Algumas pessoas nem sequer se dão conta de que são introvertidas, até que alguém aponta sua aversão aos grandes grupos, ou a tendência a abandonar os eventos sociais antes do tempo. Apesar do intenso uso da palavra introvertido na atualidade, ainda existem alguns conceitos errados sobre esse tipo de personalidade.

Os introvertidos são classificados automaticamente como pessoas tímidas e ansiosas. Também podem ser vistos como rudes ou inacessíveis. Este estereótipo pode ser compreensível, já que não se pode negar que muitas pessoas introvertidas possuem estas características. No entanto, não é verdade que todos os introvertidos são pessoas nervosas e antissociais. Nem todos são tímidos e calados. A timidez e a ansiedade podem ser características que acompanham a introversão, mas não a definem. Em seu ápice social, um introvertido é indistinguível de um extrovertido, e é o que fazem quando estão esgotados, que faz toda a diferença.

O que você deseja fazer quando está cansado? Você quer passar o tempo com amigos, ou se trancar em um quarto?

Compreender a resposta a esta pergunta é essencial para chegar a ser socialmente consciente. Os introvertidos são classificados como aqueles cujas baterias sociais se esgotam ao passar tempo com outras pessoas, enquanto que os extrovertidos obtêm energia ao estar na companhia de outros.

O espectro da introversão-extroversão

A verdade é que, embora possamos identificar como introvertido ou extrovertido, é mais exato dizer que a maioria de nós nos encaixamos em algum ponto intermediário. É possível que tenhamos mais tendência à introversão ou extroversão, mas ninguém é puramente um ou outro. De fato, existe ainda uma terceira dimensão chamada "*ambiversão*", que cai perto do ponto médio do espectro e representa aqueles que se sentem confortáveis e cheios de energia com as situações sociais, mas ainda precisam de tempo a sós.

Portanto, embora possamos identificar mais como introvertidos ou extrovertidos, o conceito de personalidade é muito mais maleável do que poderíamos pensar.

Hans Eysenck usou pela primeira vez o termo ambivertido para definir uma pessoa que manifesta as características tanto de um introvertido como um extrovertido. Estão no centro, embora seja impossível definir o centro exato entre um tipo de personalidade e o outro. Para reiterar, um introvertido é uma pessoa que obtém a sua energia principalmente a partir de seu interior. Para o introvertido, o mundo real é um mundo interno de ideias, pensamentos e percepções geradas por suas próprias mentes. Por outro lado, um extrovertido é aquele que obtém energia do mundo exterior, de outras pessoas e de coisas que existem em seu ambiente. A partir da interação com os elementos do mundo exterior, o extrovertido desenha seus pensamentos, atitudes mentais e ações. O ambivertido é uma representação do meio-termo entre um introvertido puro e um extrovertido puro.

O professor Jonathan Alexander afirma: "*Todos nós temos um pouco de introvertido e um pouco de extrovertido, sem importar qual personalidade seja mais evidente em nós.*" Embora os introvertidos possam preferir mais a solidão, há situações em que colocam à altura das circunstâncias e atuam fora de seu caráter e sua zona de conforto. A pessoa tem traços de estilo introvertido e extrovertido dependendo do que aconteça em suas vidas. Sua bateria social, a tolerância para com as pessoas e o interesse em outras pessoas depende, em grande parte do contexto (no trabalho, por exemplo) ou de seus sentimentos e estado de humor geral. Ninguém é exatamente igual todos os dias.

O verdadeiro ambivertido pode operar confortavelmente em qualquer lado do espectro introvertido/extrovertido. O mundo não é preto e branco nem é formado apenas por eremitas e amantes de festas. Na realidade, a maioria dos introvertidos se tornam bastante ansiosos se estiverem isolados por longos períodos, e do mesmo modo, a maioria dos extrovertidos sentiriam o nível de ansiedade aumentar, se tivessem que assistir a um evento social após o outro, sem desfrutar de um tempo a sós. Quase 99% da população pode agir como introvertida ou extrovertida, dependendo das circunstâncias que surjam.

Se você se encaixa no perfil introvertido e se considera sempre como tal, isso pode se tornar uma profecia autorrealizável. Você pode se limitar a uma vida de isolamento e viver essencialmente voltado para si, cortar a conexão com as pessoas e tentar confiar apenas em si

mesmo. O pior dessa abordagem é que limitará o seu enorme potencial.

Por outro lado, se você determinar que é exclusivamente extrovertido, pode se impor restrições e não abrir sua mente para as possibilidades de desenvolvimento intelectual que podem fazer sua carreira progredir. Essencialmente, em períodos de trabalho intenso, você pode se encontrar distraído e preso no momento, em vez de planejar e participar.

Ter uma combinação de traços introvertidos e extrovertidos, nos torna mais capazes e adaptáveis em tudo o que queremos fazer. Sem aventureiros, não exploraríamos o mundo. Sem escritores, nossas mentes não seriam iluminadas. Essa alegre variedade faz com que valha a pena viver a vida e se permita viver ao máximo. Também produz desafios que nos ajudam a crescer e desenvolver todo o nosso potencial.

99% das pessoas são ambivalentes. No entanto, existem exceções e, ocasionalmente, 1% da população parece ser gente estranha e inquietante. Embora uma pessoa seja predominantemente introvertida, esperamos ao menos algum comportamento extrovertido, caso contrário, sentimos que estamos falando com um robô. Do mesmo modo, de uma pessoa que é predominantemente extrovertido, ocasionalmente esperamos silêncio e comportamentos calmos, caso contrário, sentimos que estamos a falar com alguém que, mais tarde, nem sequer lembrará do nosso nome.

Em outras palavras, a escala tradicional introvertido/extrovertido é uma falsa dicotomia. As pessoas podem pender para uma forma ou outra, mas isso realmente significa que eles estão no meio de alguma parte. Lembre-se, tudo é um espectro, e todos nós somos diferentes nisso. Infelizmente, alguns de nós já internalizamos os rótulos de introvertidos ou extrovertidos, e isso geralmente nos causa mais danos do que benefícios. Seguir obstinadamente um rótulo ou um lado do espectro é negar a verdadeira complexidade da nossa natureza humana.

Em suma, a vida se trata de moderação e equilíbrio. Todos nós somos capazes de mostrar uma ampla gama de emoções. Nos desiludiríamos rapidamente se nossas vidas estivessem sempre dedicadas a estar com amigos, ou isolados na solidão de nossos quartos. A vida nos chama tanto a ação como ao pensamento. Uma banda que só toca uma nota não merece nenhum aplauso.

Em seguida, veremos um pequeno capítulo com a história da teoria psicológica da introversão. Eu recomendo que você leia rapidamente, já que mais adiante faremos referência a alguns conceitos, mas se quiser pular este capítulo, você pode fazê-lo e ler mais tarde, se precisar aclarar algum conceito.

Breve história da teoria psicológica da introversão

Apesar de não ser um livro técnico, é interessante conhecer o contexto histórico da introversão. Você pode pular este capítulo sem o risco de perder algo que é fundamental, mas com uma simples leitura rápida, estou certo de que vai ganhar muita compreensão do *status quo* do estudo da personalidade. Neste capítulo, veremos um breve resumo de tentativas de identificar e categorizar a introversão.

A introversão (como palavra), na verdade, tem uma longa história, que remonta à década de 1660 e existe como conceito psicológico desde o início do século XX. Os antigos gregos podem ter sido os primeiros a tentar classificar as pessoas por sua personalidade, mas o conceito psicológico da conduta surgiu com Carl Jung.

Os antigos gregos

Teofrasto

Foi um filósofo grego, aluno de Platão e Aristóteles, que viveu desde o ano 371a.C até 287a.C. Possivelmente foi o primeiro homem a tentar categorizar as pessoas de acordo com a sua personalidade. Apesar de ter tido muitos interesses (também é conhecido por ser o "*pai da botânica*"), deixou sua marca no estudo da personalidade, escrevendo o seu livro "*Theophrastus Characters*" ou Caracteres - Teofrasto, que incluía a descrição de 30 "*Tipos morais*".

Hipócrates e Galeno

Hipócrates é considerado o pai da medicina, e é o criador do juramento de Hipócrates, que os médicos mantêm até hoje em dia. Viveu desde o ano 460a.C ao 370a.C. Seu sucessor, Galeno, que viveu desde o ano 129d.C ao 200d.C. Ambos acreditavam que havia quatro "*humores*" ou tipos de temperamentos: colérico, sanguíneo, melancólico e fleumático. Os temperamentos colérico e sanguíneo eram mais eufóricos. Os temperamentos melancólico e fleumático estavam mais perto do que hoje consideramos introvertidos. Hipócrates e Galeno também acreditavam que esses temperamentos eram causados ou influenciados pelos fluidos corporais da pessoa.

Embora não tenham feito uma descrição precisa, podem ter sido os primeiros a tentar explorar uma explicação biológica das diferenças de personalidade. No entanto, somente 2.000 anos mais tarde a ciência introduziu a introversão como um traço de personalidade.

O conceito de Carl Jung

Como já mencionamos, se bem que a introversão sempre existiu como uma dimensão da personalidade, o termo "*introversão*" só começou a ser utilizado pelo psicólogo Carl Jung na década de 1920. Jung, pai da psicologia analítica, foi o primeiro psicólogo moderno a estudar e avançar na dicotomia dos tipos de personalidade introvertida e extrovertida.

Indicador Myers-Briggs

Os conceitos de introversão e extroversão de Carl Jung com o tempo se tornaram a base para testes de personalidade pelos quais muitos de nós fomos avaliados quando buscamos trabalho: O indicador de tipo Myers-Briggs (MBTI, por suas siglas em inglês).

Katherine Briggs e sua filha Isabel Briggs Meyers, construíram o MBTI para ajudar as pessoas a determinar onde se encaixavam dentro de quatro funções cognitivas, incluindo a introversão-extroversão.

De acordo com a página web da fundação Myers-Briggs, a definição da introversão-extroversão está baseada no "*mundo favorito*" da pessoa: "*Mundo favorito: Você prefere concentrar-se no mundo exterior ou em seu mundo interior? Isso se chama Extroversão (E) ou Introversão (I).*"

Embora o modelo de Myers-Briggs ainda seja usado para fins acadêmicos e de negócios, foi substituído paulatinamente por outros modelos considerados mais precisos.

Gordon Allport

O Psicólogo norte-americano Gordon Allport tentou catalogar a personalidade humana através da adoção de todos os adjetivos no dicionário que poderiam se aplicar a personalidade e classificá-la sistematicamente. Isso o levou a terminar com uma lista de 4.500 traços que organizou em traços cardeais, traços centrais e traços secundários. Apesar de sua lista de 4.500 traços ser muito pesada para ser útil, esta inspirou outros psicólogos para reduzi-la a uma compreensão mais elegante e simplificada da personalidade humana.

Hipótese do estímulo de Hans Eysenck e o modelo de três fatores

O psicólogo de origem alemã Hans Eysenck contribuiu grandemente para o progresso da compreensão psicológica da personalidade. Em seu livro publicado em 1967, intitulado "*Dimensões da personalidade*", descreveu que a personalidade contém duas dimensões: a extroversão e o neuroticismo (tendência a experimentar sentimentos negativos). Posteriormente, nos anos 70, Eysenck acrescentou uma terceira dimensão ao seu modelo: o psicoticismo (vulnerabilidade a condutas impulsivas, agressivas ou de baixa empatia).

De acordo com o seu modelo de três fatores, qualquer indivíduo pode anotar alto ou baixo, em qualquer dimensão dada. Por exemplo, uma pessoa poderia pontuar baixo em extroversão (em outras palavras, ser um introvertido), alto em neuroticismo e baixo em psicoticismo.

Além de propor as três dimensões, também tentou explicar por que algumas pessoas tinham certas personalidades. Ao explicar a introversão-extroversão, Eysenck sugere que as pessoas são mais ou menos extrovertidas devido à excitação cortical no cérebro. Afirmou que "*os introvertidos se caracterizam por ter maiores níveis de atividade cortical que os extrovertidos.*" Devido aos níveis mais altos de excitação nos cérebros introvertidos, concluiu que os introvertidos procuram menos estímulo, menos interação social, menos atividade, mais solidão e mais tranquilidade.

Esta foi uma das primeiras tentativas de explicar a causa da personalidade a partir de um ponto de vista biológico e deu aos cientistas uma teoria que se poderia medir e testar através de experimentos controlados. Em capítulos posteriores, veremos os resultados dos estudos que foram realizados para comprovar esta teoria.

O modelo "Big Five"

Também conhecido como o modelo dos "*cinco grandes*". Embora os conceitos por trás deste modelo evoluíram constantemente a partir dos anos 30, a aplicação do modelo de personalidade "*Big Five*" se desenvolveu no início dos anos 80. Este modelo é baseado na ideia de que existem cinco dimensões da personalidade:

- Abertura à experiência
- Responsabilidade
- Extroversão
- Amabilidade
- Neuroticismo

Você notará que duas das dimensões deste modelo (extroversão e neuroticismo) foram tomadas do modelo de três fatores de Hans Eysenck. Assim como com o modelo de Eysenck, um indivíduo poderia marcar uma pontuação alta ou baixa em qualquer um dos 5 grandes traços de personalidade, e a pontuação para cada característica é independente das pontuações dos outros traços.

As 6 Facetas da introversão (Teste de personalidade NEO-PI-R)

A aceitação do modelo de personalidade Big Five na década de 1980, levou ao desenvolvimento do modelo de personalidade chamado "*NEO Five-Factor*" ou Modelo dos Cinco Grandes Fatores, criado em 1985 por Paul Costa e Robert McCrae. Originalmente, Costa e McCrae começaram a investigar somente os fatores neuroticismo (N), Extroversão (E), e abertura à experiência ("O" da sigla para "*Open*"). A isso chamaram "*Neuroticism-Extraversion-Openness Inventory*" (NEO-I).

Este modelo foi ampliado para incluir dois fatores adicionais: Amabilidade (Agreeableness) e responsabilidade (Conscientiousness). Em 1985 criaram o teste de personalidade de cinco fatores conhecido como "*NEO Personality Inventory*" (NEO PI). Posteriormente, este modelo foi refinado e renomeado para NEO-PI-R, da sigla em inglês de "*NEO Personality Inventory Revised*".

Em uma tentativa de aperfeiçoar o modelo, Costa e McCrae revisaram as provas NEO e melhoraram o modelo incluindo 6 facetas dentro de cada um dos 5 grandes traços de personalidade. As 6 facetas de introversão/extroversão são as seguintes.

Cordialidade: Esta faceta mede a facilidade ou dificuldade de conhecer alguém, e se as pessoas se sentem à vontade com pessoas que não conhecem. As pessoas que pontuam alto na conduta tendem a ter dificuldades para conhecer alguém inicialmente, mas podem se sentir bastante confortáveis quando já a conhecem.

Gregarismo: Esta faceta mede a capacidade e o entusiasmo por estar em situações sociais, incluindo a estar com outras pessoas e conhecer novas pessoas. As pessoas que pontuam alto nesta conduta tendem a preferir a solidão ou a tranquilidade, e se sentem desconfortáveis em grandes multidões.

Assertividade: Esta faceta mede a capacidade de expressar-se para se certificar de que foram satisfeitas as suas necessidades. As pessoas que pontuam alto na conduta tendem a não falar sobre as suas próprias necessidades, e esperam pacientemente que outros o ajudem primeiro.

Atividade: Esta faceta mede o desejo e a inclinação da pessoa para escolher um estilo de vida acelerado. Não é surpreendente que os introvertidos tendem a preferir um estilo de vida mais relaxado e menos ativos, já que tendem a reagir mais lentamente aos eventos.

Busca de emoção: Esta faceta mede a necessidade de ser estimulado e assumir riscos. As pessoas que pontuam alto na conduta tendem a evitar a emoção e o comportamento arriscado, preferindo a segurança e a rotina tranquila.

Emoção positiva: Esta faceta mede a facilidade ou dificuldade de expressar a felicidade ou alegria. Curiosamente, esse aspecto não mede se alguém é realmente feliz, mas sim se expressa exteriormente. As pessoas que pontuam alto na conduta podem ser felizes, mas possuem a

tendência de guardar para si mesmos.

Os estudos têm demonstrado que o modelo de personalidade "*Big Five*" original e o NEO-PI-R são precisos e aplicáveis em diferentes culturas. Um fato curioso que os pesquisadores notaram foi que os introvertidos que fizeram o exame, com o tempo costumavam pontuar de maneira diferente em diferentes momentos de suas vidas, mostrando que o nível de introversão não é constante ao longo da vida.

Como você pode observar, os últimos 35 anos refletem os esforços da psicologia por definir a introversão-extroversão de diferentes maneiras, embora, felizmente, nos últimos anos, os pesquisadores têm se interessado cada vez menos em construir novas teorias para classificar a personalidade, e se concentram mais na produção de pesquisas quantitativas que realmente medem as diferenças entre introvertidos e extrovertidos. Estes novos estudos incluem pesquisas que examinam:

- A genética dos introvertidos e dos extrovertidos.
- A função cerebral dos introvertidos e extrovertidos.
- O temperamento e o comportamento dos introvertidos e dos extrovertidos.
- Inclusive, se tentou determinar se os extrovertidos são mais felizes do que os introvertidos.

O estudo da introversão está atualmente em um estado de crescimento massivo. Continuamente se realizam novas e inovadoras pesquisas que nos permitem melhorar a nossa compreensão do que significa ser uma pessoa introvertida. Nos capítulos seguintes daremos uma olhada mais de perto para a ciência por trás dos introvertidos, incluindo alguns dos estudos mais recentes, e o que foi descoberto sobre a genética do introvertido, o cérebro, o comportamento e a felicidade.

A ciência sobre os introvertidos

"Os sábios falam porque têm algo a dizer. Os tolos porque têm que dizer algo." – Platão

Mesmo que as teorias psicológicas sobre a personalidade sejam interessantes a partir de uma perspectiva acadêmica, as questões práticas são as que nos permitem entender e aprender: *A ciência apoia estas teorias? Os cientistas encontraram diferenças fisiológicas ou biológicas entre introvertidos e extrovertidos? Foram encontradas diferenças genéticas?*

Certamente você deve ter notado que, apesar de tudo o que aprendemos sobre a personalidade ambivertida, o lugar onde se encontra no espectro da introversão-extroversão é bastante fixo e não é algo que se possa modificar de forma significativa e duradoura. Por exemplo, se você tem que se preparar para uma grande festa ou um evento, você pode fazê-lo, mas depois vai se sentir esgotado. Por mais que tentemos, às vezes, simplesmente não podemos mudar a forma como estamos conectados. Embora alguns fatores como a autoconfiança, conforto com seu grupo social e a saúde possam desempenhar um papel na forma como se sente em interações sociais (se adicionam ou consomem energia), é sua composição mental que geralmente determina o seu lugar no espectro.

Como já adiantei nos capítulos anteriores, neste ponto, pode ser que você não se surpreenda ao saber que existem diferenças significativas na forma como que os introvertidos e extrovertidos processam os estímulos, o que é um fator importante que contribui para que as pessoas tenham diferentes preferências sociais. Felizmente, graças aos estudos científicos agora é possível observar e quantificar essas diferenças.

Durante as últimas duas décadas, os cientistas têm trabalhado para responder a esse tipo de perguntas e chegaram a algumas conclusões interessantes, que analisaremos em seguida.

O córtex pré-frontal

No ano de 2012, o psicólogo da Harvard, Randy Buckner, realizou um estudo em busca de diferenças na estrutura do cérebro entre introvertidos e extrovertidos. Buckner e sua equipe descobriram que os sujeitos do estudo que se identificaram como introvertidos tinham uma massa cinzenta mais densa em certas áreas do córtex pré-frontal, enquanto que os que se identificaram como extrovertidos tendem a ter massa cinza mais fina nessas mesmas áreas pré-frontais.

Para situá-lo no contexto, o córtex pré-frontal é a área do cérebro responsável pelas funções, como o pensamento abstrato, planejamento, tomada de decisões, a capacidade de atenção e o foco. A massa cinzenta densa no córtex pré-frontal, correlaciona-se diretamente com uma maior capacidade intelectual e maior habilidade cognitiva relacionado a todas essas funções.

Estes resultados têm muito sentido, de acordo com o que já sabemos sobre os introvertidos e os extrovertidos, e podemos extrair uma conclusão definitiva do estudo: Os introvertidos têm naturalmente uma massa cerebral de maior densidade na área do cérebro associada com as condutas típicas introvertidas. Em outras palavras, o cérebro introvertido enfatiza o planejamento, a análise, o foco e a introspecção porque lhe dedica mais capacidade intelectual. Esta é uma diferença física real na estrutura do cérebro.

Mas para que nos serve esta conclusão?

Bom, nos ajuda a entender os comportamentos associados com os dois extremos do espectro.

Você provavelmente já ouviu a frase "*viver o momento*" ou uma de suas variações. A sociedade ocidental tem aceitado isso como um comportamento ideal e como uma parte importante de ser feliz e viver a vida ao máximo. Como resultado, a sua propensão a viver o momento pode estar correlacionada com a sua posição no espectro social e com a densidade correspondente de matéria cerebral em seu córtex pré-frontal. Devido a que os extrovertidos não dedicam tantos recursos neurais para a análise e a tomada de decisões, podem responder mais aos seus ambientes e lhes é muito mais fácil viver o momento, já que seus cérebros lhes predispõem a reagir ao seu ambiente, em vez de analisar, planejar, concentrar-se e meditar como faz a estrutura cerebral introvertida.

Os introvertidos, enquanto isso, muitas vezes, têm que lutar para estar à altura deste ideal social ocidental. Devido ao seu córtex pré-frontal mais denso, os introvertidos dedicam mais recursos mentais para a reflexão abstrata, ao planejamento e a tomada de decisões, ou seja, todas as atividades que, definitivamente, estão ausentes das ideias ocidentais de aproveitar o momento.

Isso também explica por que os introvertidos socialmente se desgastam mais rapidamente,

e se deve ao fato de que há sempre trabalho cognitivo de grande intensidade em resposta aos estímulos. Para um introvertido, uma festa não é só uma festa, uma festa é uma análise das pessoas, o ambiente, as conversas e uma interminável cadeia de decisões a considerar. Em uma festa, o extrovertido aproveita o momento, enquanto que o introvertido não pode evitar desconstruí-lo em várias peças.

Este achado também pode ajudar a explicar o papel que o álcool pode desempenhar para as pessoas altamente introvertidas que escolhem consumi-lo. O álcool é muitas vezes considerado como um lubrificante social, mas também enfraquece a tomada de decisões e as habilidades de análise crítica (Abernathy, 2010). De fato, depois de numerosos estudos de investigação de comportamento, em que os cientistas fizeram um scanner do cérebro das pessoas enquanto consumiam álcool, agora é amplamente aceito que o álcool é diretamente responsável pela redução da atividade neural no córtex pré-frontal. O álcool pode fazer com que temporariamente as pessoas estejam mais em sintonia com seus ambientes e menos com em suas próprias cabeças, ou seja, essencialmente, faz com que nos comportemos e nos sintamos mais extrovertidos do que normalmente somos.

A meditação também pode alcançar o resultado desejado para os introvertidos que procuram escapar da sensação de estar presos dentro de suas próprias cabeças, enquanto analisam e introspectam, incapazes de viver no momento. Foi demonstrado que a meditação de atenção plena enfraquece as conexões entre a amígdala, a parte do seu cérebro responsável pelas emoções, e o córtex pré-frontal. Isto serve para aumentar a consciência sobre a natureza de seus pensamentos e lhe dar um maior controlo sobre eles, melhorando o seu bem-estar no processo. Em outras palavras, lhe permite relaxar e focar seus pensamentos a partir de uma perspectiva mais tranquila.

A meditação não é apenas útil para obter um controle maior sobre as tendências introvertidas. Os estudos revelaram que as práticas regulares de meditação, na verdade, podem aumentar a densidade de massa cinzenta no córtex pré-frontal. Em outras palavras, é possível melhorar a sua abordagem, planejamento e habilidades de tomada de decisões através da meditação.

Com este conhecimento, parece que talvez a nossa posição no espectro introvertido/extrovertido não seja tão estático como poderíamos ter pensado.

Condicionamento associativo

O segundo argumento em apoio da ideia de que os introvertidos vivem mais em suas cabeças do que em seus ambientes externos vem de um estudo realizado em 2013 por Richard A. Depue e Yu Fu na Universidade de Cornell. Os pesquisadores avaliaram 70 homens jovens, uma mistura de introvertidos e extrovertidos, de acordo com um teste de personalidade padrão, e em seguida, os dividiram em dois grupos aleatórios.

O primeiro grupo tomou a substância metilfenidato (MP), também conhecido como Ritalina, que é um estimulante do sistema nervoso central que geralmente é usado para tratar o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) ao aumentar a produção de dopamina e noradrenalina no cérebro.

O segundo grupo serviu como controle experimental e recebeu um placebo. Para ambos os grupos se mostrou uma série de vídeos em um ambiente de laboratório e receberam a Ritalina ou placebo durante os primeiros três dias, e, em seguida, no quarto dia não se administrou as drogas.

No decorrer do estudo, os pesquisadores mediram a força com que os participantes associavam os vídeos com o ambiente ao analisar alguns aspectos subconscientes, como a memória de trabalho, a velocidade com que batiam os dedos e a conduta em geral. Uma experiência positiva (neste caso, as liberações adicionais de dopamina causadas pela Ritalina) dão lugar a um movimento mais rápido, melhor memória, melhor atenção visual e uma atitude mais positiva.

Os extrovertidos que haviam tomado Ritalina durante os três primeiros dias do estudo não mostraram mudanças significativas em sua conduta ao ver os filmes, com a droga e, em seguida, sem a droga. Os extrovertidos do grupo de controle não reagiram de forma diferente quando se eliminou o placebo. Esse foi precisamente o resultado esperado pelos pesquisadores.

O fenômeno em jogo para os extrovertidos que tinham feito parte do grupo da Ritalina é chamado de condicionamento associativo e se explica da seguinte forma: Ao estimular o sistema de recompensa de dopamina dos participantes durante os três primeiros dias com Ritalina, quando chegou o quarto dia, os extrovertidos do grupo tinham sido condicionados a associar os sinais do ambiente (o laboratório e os vídeos) com a recompensa que esperavam (dopamina), mesmo quando a recompensa já não estava presente na forma de Ritalina.

E quanto aos introvertidos?

Bom, como esperado, o grupo de controle não mostrou alterações, quando se eliminou o placebo. No entanto, quando os pesquisadores avaliaram os sujeitos introvertidos do grupo que haviam recebido Ritalina, descobriram que mostravam pouca ou nenhuma evidência de condicionamento associativo (ao contrário dos extrovertidos). Depois de três dias experimentando níveis mais elevados de dopamina, enquanto assistiam aos vídeos, ao eliminar

a fonte de dopamina também se eliminaram todas as alterações comportamentais e de comportamento associados.

Em outras palavras, os extrovertidos, viram o seu ambiente e o associaram com a recompensa (dopamina), enquanto que os introvertidos não o fizeram.

A equipa de investigação de Cornell concluiu que haviam demonstrado uma diferença crucial na forma como introvertidos e extrovertidos processam o estímulo, especificamente os sentimentos de excitação.

Os sentimentos positivos e o prazer experimentados com os vídeos, pelos extrovertidos que receberam Ritalina, se associaram com o seu ambiente imediato, enquanto que os introvertidos tiveram reações mais leves ou até mesmo nenhuma reação aos vídeos porque não os associaram a sentimentos de recompensa.

Como disse um dos autores do estudo, Richard A. Depue: *"Em um nível mais amplo, o estudo começa a iluminar como as diferenças individuais no funcionamento cerebral interagem com as influências ambientais para criar uma variação comportamental."* Para os introvertidos, os sinais internos têm um impacto muito mais forte no estado de ânimo que as influências ambientais e os sinais de recompensa. É por isso que os efeitos de condicionamento associativo da Ritalina só foram evidentes nos extrovertidos.

Para ver quão poderoso que pode ser o condicionamento associativo, tomemos como exemplo a Helen, uma anciã paciente de Alzheimer. Helen era uma extrovertida de corpo inteiro, uma mulher italiana barulhenta e orgulhosa, cuja batalha de mais de uma década com a demência, finalmente, a levou a morte. Nos últimos anos de sua vida, Helen se esqueceu de quase tudo o que tinha vivido, e se tornou cada vez mais difícil ajudá-la a se sentir feliz e confortável. No entanto, quando tudo falhou, os cuidadores fizeram uma última tentativa de ajudá-la a ter um estado de espírito mais positivo. Colocaram um DVD de seu programa de televisão favorito, Columbo, um velho programa de detetives, com episódios que geralmente duram mais de uma hora. Sua memória de curto prazo durava apenas alguns minutos, nesses últimos dias, mas ainda assim se sentava durante todo o episódio, rindo das frases de Columbo e se emocionava quando prendia o assassino no final, embora não conseguisse acompanhar a trama ou mesmo recordar o nome do episódio.

Depois de décadas assistindo e por amar os episódios de Columbo, os sentimentos associados de felicidade e conforto foram condicionados profundamente em sua psique até o ponto em que, mesmo quando seu cérebro havia se deteriorado, o condicionamento associativo permanecia. Agora só podemos nos perguntar quão diferentes teriam sido os últimos anos de Helen se ela tivesse sido muito introvertida.

O que significa tudo isto para nós em nossa vida cotidiana?

Isto reforça nossa conclusão anterior de que os extrovertidos vivem o momento mais do que os introvertidos. Enquanto os introvertidos estão analisando e respondendo a estímulos internos, os extrovertidos dependem mais do que o instinto, o que faz com que seu ambiente

tenha uma maior influência sobre o que estão vendo e sentindo.

Certamente, podemos aprender muito sobre uma pessoa, ao estudar o que a motiva e que recompensa e estímulo busca para si mesma. Para os extrovertidos, essas recompensas muitas vezes podem ser coisas como fazer conexões mais positivas, ter aventuras e ser estimulados positivamente por seu entorno, enquanto que os introvertidos tendem a ser mais motivados por sentimentos de satisfação e de gratificação.

Excitação basal

Outra das conclusões de Eysenck sobre os cérebros dos diferentes tipos de personalidade foi que existem diferentes níveis basais de excitação cortical, isto é, o grau em que as nossas mentes estão sempre em movimento, e são estimuladas. O cérebro de um introvertido tem um nível mais alto de excitação inicial, ou, em outras palavras, está constantemente ocupado e nunca se apaga.

Para entender melhor vamos usar uma metáfora. Pense no cérebro como um gerador de energia. Agora imagine que existem dois geradores de energia (dois cérebros), um dos quais funciona a um nível base de 500 watts enquanto está no modo de espera, e o outro funciona a um nível base de 50 watts enquanto está em modo de espera. O que explica essa diferença? A explicação mais simples é que ambos os geradores são projetados de acordo com planos diferentes.

Agora suponha que ambos geradores de energia se sobrecarregam e deixam de funcionar, quando chegam a um nível de 1000 watts.

Como talvez você possa supor, o introvertido é o gerador de energia que funciona a um nível base de 500 watts, o que significa que está sempre ativo, alerta e analisando. Infelizmente, também está muito mais perto do limite de 1000 watts, por isso pode se cansar e sobrecarregar mais facilmente, assim deve ter cuidado com a quantidade de estímulo que recebe, caso contrário, os circuitos poderiam entrar em colapso e se desconectar do ambiente. Para os introvertidos o excesso de estímulo pode ser muita interação social, conversa ou a presença de pessoas em geral.

Os extrovertidos, por outro lado, podem suportar estar rodeados de pessoas e ruídos fortes. Afinal de contas, apenas estão começando a 50 watts. Não precisam de tempo para se desligar e recarregar a sós depois de interações sociais. Pelo contrário, ao estar minimamente estimulados procuram ativamente ambientes estimulantes para elevar os níveis de excitação.

Neste ponto é importante reconhecer que não é, necessariamente, um aspecto positivo que o cérebro de um introvertido tenha um maior nível de excitação basal. Você diria que alguém que se estressa mais facilmente é mais inteligente? Definitivamente não. Portanto, este é um traço que tem aspectos positivos e negativos.

Em resumo, os introvertidos têm que se esforçar um pouco mais para manter baixos os níveis de excitação, pois estão começando a partir de um ponto diferente, em comparação com os extrovertidos, e o tempo a sós é uma das melhores ferramentas para regular a sobrecarga. Por outro lado, os extrovertidos têm mais liberdade de ação em situações sociais, o que os leva a desfrutar mais.

Sistema de ativação reticular

O sistema de ativação reticular (RAS sua sigla em inglês) é responsável por regular os níveis de alerta e excitação, e confirma as descobertas de Eysenck. Os introvertidos têm um alto nível de atividade no RAS, pelo que não precisam de nenhum outro estímulo para mantê-lo em funcionamento. Outros estudos também descobriram que o RAS pode até mesmo prever quão introvertido ou extrovertido poderia ser. Se tem um RAS muito ativo, é provável que responda com maior intensidade aos estímulos externos. Neste sentido, Eysenck criou o que é conhecido como o "*teste do suco de limão*." A teoria sugeria que, se o RAS de uma pessoa fosse mais sensível e tivesse um maior nível de atividade, quando encostasse suco de limão na língua, salivaria mais em comparação a alguém com um RAS menos sensível. Em outras palavras, quanto mais saliva alguém produz, maior a probabilidade de ser introvertido, porque tem um maior nível de excitação e reação aos estímulos externos.

E o que aconteceu com a prova? Efetivamente, os introvertidos no estudo produziram 50% mais saliva do que os extrovertidos. Este resultado tem grandes implicações para nossa compreensão. O fato de que algo tão pequeno como gotas de suco de limão possa desencadear níveis de reação tão diferentes mostra a importância dos níveis iniciais de excitação... E uma gota de suco de limão, não é nada comparado com um evento social intenso e cheio de gente.

Isso coloca o introvertido em uma luz totalmente diferente e mais abrangente. O que o extrovertido apenas pode sentir, o introvertido pode sentir com um aumento de 100 vezes. Pense agora em um introvertido e um extrovertido em uma festa. Uma simples conversa vai ter um impacto maior sobre o introvertido devido ao seu maior nível de excitação inicial. Todos os estímulos funcionam com o mesmo princípio do suco de limão. Os extrovertidos precisam de um estímulo muito maior para reagir e, por isso, requerem muito mais suco de limão para produzir a mesma quantidade de saliva.

Fluxo sanguíneo

Em 1999, Debra Johnson e John S. mediram o fluxo sanguíneo cerebral de dois grupos de pessoas (introvertidos e extrovertidos) com exames de tomografia por emissão de pósitrons (PET), enquanto os sujeitos faziam qualquer coisa sem instruções.

Descobriu-se que os introvertidos e os extrovertidos tinham a mesma quantidade de fluxo de sangue em seu cérebro, embora em regiões muito diferentes. Os lóbulos frontais e o tálamo anterior do cérebro de um introvertido relacionado com lembrar eventos, fazer planos e resolver problemas tinham um fluxo maior do que em qualquer outra parte. Isso significava que os introvertidos preferem interagir e falar a si mesmos em vez de falar aos outros. Esta atividade cerebral confirma o comportamento típico de um introvertido.

Por outro lado, os extrovertidos têm mais fluxo sanguíneo na circunvolução cingulada anterior, os lóbulos temporais e o tálamo posterior, áreas do cérebro envolvidas na interpretação dos dados sensoriais. Os extrovertidos também tinham menos fluxo de sangue nas áreas do cérebro associadas com a inibição do comportamento. Isto indica que se concentram nas atividades de seu ambiente, nas pessoas que estão ao seu redor e não pensam em limitar ou censurar a si mesmos. Seus cérebros são projetados para escolher a atividade de maior impacto para elevar os níveis de excitação.

Todas as informações coletadas da pesquisa certamente mostram uma clara diferença entre os cérebros introvertidos e extrovertidos. Por um lado, temos uma pessoa que não tem medo da superexposição e depende de fontes externas para alimentar os seus níveis de excitação, e, por outro lado, uma pessoa que prefere ser cautelosa e se certificar de que não se sente oprimido e pensa duas vezes antes de agir.

Substâncias químicas do cérebro

A composição química do nosso cérebro é diferente em cada pessoa, embora o principal elemento responsável pela diferença entre introvertidos e extrovertidos seja o neurotransmissor chamado dopamina. Os fatos mais relevantes para nós são os seguintes:

- A dopamina pode ter efeitos diferentes dependendo de qual neurônio é ativado e de que maneira receba a dopamina.
- A dopamina é liberada com sexo, drogas e *rock and roll*.
- Se lança como retroalimentação para uma recompensa prevista. Por exemplo, se você está a ponto de devorar uma fatia de bolo de chocolate, liberta dopamina.
- A dopamina é muitas vezes associada com o prazer e com a antecipação do prazer, e só é liberada com o objetivo de fazer o nosso cérebro saber que o evento que está ocorrendo é uma recompensa.

Dependendo da personalidade do indivíduo, a dopamina também se processa de forma diferente, e isso é o que veremos a seguir.

Os extrovertidos precisam da dopamina

As investigações demonstraram que os extrovertidos são menos sensíveis à dopamina em comparação aos introvertidos (Kaufman). Os extrovertidos precisam da dopamina e necessitam de quantidades maiores para sentir seus efeitos, portanto, precisam de mais atividade para sua criação e processamento. É como se as sensações tivessem se atenuado para os extrovertidos, por isso, procuram continuamente estímulos externos para produzi-las. Isto está de acordo com os resultados que vimos anteriormente para o "*teste do suco de limão*".

Esta pode ser a razão pela qual os extrovertidos buscam atenção e participam de atividades estimulantes, como ser o centro de uma festa, os palhaços da classe ou correm mais riscos. É provável, inclusive, que os extrovertidos busquem o risco de fontes externas com atividades como o paraquedismo e o salto de penhascos, de modo a receber um pico de dopamina no cérebro.

Os introvertidos, por outro lado, são muito mais sensíveis à dopamina. Não precisam de tanta atenção ou risco para produzir a quantidade de dopamina necessária para sentir prazer, e devido a isso podem querer passar mais tempo na solidão e no silêncio. Sua principal tarefa é evitar ser sobrecarregado por um excesso de dopamina e se isolam para alcançá-lo.

Em resumo, os introvertidos procuram se "*esconder*" da dopamina, enquanto que os extrovertidos procuram estimulá-la.

Os introvertidos têm desejo de acetilcolina

Imagine que você acaba de acordar. Você vai para a cozinha e prepara uma xícara de chá

quente. Esse primeiro gole de chá aquece de dentro para fora. Faz você se sentir relaxado, alerta e feliz. O mesmo acontece quando se libera um neurotransmissor chamado acetilcolina. É o contrário da adrenalina. Quando você libera a adrenalina, o corpo entra em modo de luta ou fuga. Seus sentidos se intensificam, o seu ritmo cardíaco sobe e você está pronto para enfrentar quem estiver em seu caminho. A acetilcolina, lhe tira do modo de luta ou fuga, ou seja, é o sopro de ar fresco que ajuda a relaxar e voltar as suas funções corporais a um estado normal.

No sistema nervoso central, a acetilcolina também é usada junto com o prazer e a recompensa, embora se trate de um tipo diferente de recompensa em comparação aos sinais de dopamina. A acetilcolina nos faz sentir bem quando voltamos para dentro, e podemos focar em menos coisas com menos pessoas, nos faz sentir bem quando estamos relaxados. Participar em atividades de baixo perfil, relaxantes e mentalmente desafiadoras libera acetilcolina. Por exemplo, se você gosta de se sentar durante a noite e ler o seu livro favorito, tomando um chocolate quente, essa sensação prazerosa vem da acetilcolina e não da dopamina.

Foi demonstrado que os cérebros introvertidos têm um maior fluxo sanguíneo através das vias de acetilcolina, enquanto que os extrovertidos têm este fluxo sanguíneo em suas vias de dopamina (Fonseca). Os introvertidos têm desejo de acetilcolina, porque é a sua fonte mais frequente de recompensas.

Evidentemente, os extrovertidos também podem refletir e se perder em seus pensamentos, mas este sentimento prazeroso causado pela acetilcolina é mínimo em comparação com a agitação de dopamina que experimentam.

Então, para lembrar as ideias principais, os extrovertidos enchem suas baterias com as pessoas ao seu redor, ou seja, a dopamina enche a sua bateria. Por outro lado, os introvertidos recarregam suas baterias sozinhos e quando recebem dopamina podem saturar e esgotar sua bateria social, pelo que, em seu lugar, procuram as recompensas que fornece a acetilcolina. Para que os introvertidos sejam felizes e prosperem, simplesmente precisam reduzir a dopamina, que é liberado em seus cérebros, e isso os leva a ser seletivos sobre o que ouvem e com quem interagem.

Então, de que nos serve esse conhecimento sobre as diferentes vias de recompensas?

Bem, se você é um introvertido, já sabe que está andando com uma maior sensibilidade para as situações sociais, cortesia de sua alta sensibilidade a dopamina. Mesmo que encontrar uma caverna e se isolar possa ajudar, nem sempre é a opção mais prática (ou mais saudável). Seja seletivo com sua interação social e trate de encontrar o que realmente está lhe esgotando. Certifique-se de desfrutar do doce fulgor da acetilcolina, que é o que realmente lhe fará feliz. Não tente fazer uma imitação ruim de um extrovertido, porque biologicamente não foi concebido para obter felicidade com esses comportamentos.

Por outro lado, se você é um extrovertido, tente obter a maior interação social possível. Faça novos amigos, planeje atividades divertidas e corra riscos. Esta é a sua bússola e

recarregará a sua bateria. Os introvertidos e os extrovertidos são como são, devido a estas diferenças químicas e seu comportamento vai além das preferências e da personalidade... literalmente está programado em nossos cérebros.

Diferenças genéticas

Os cientistas descobriram que vários aspectos da personalidade são herdados, e se você é um introvertido, provavelmente tenha herdado a conduta de algum de seus pais. Em um estudo realizado por T.J. Bouchard e J.C. Loehlin, publicou no ano de 2001, "*Genes, evolution, and personality*", onde afirma que a introversão ou extroversão é "*moderadamente*" hereditárias, ou seja, está representada em 45 a 50% dos genes. Um outro estudo, realizado por K. Jang e W. Livesly em 2002, intitulado "*Personality and Individual Differences*", descobriu que mesmo os aspectos das dimensões da personalidade "*Big Five*" também poderiam ser explicados pela genética, mas a genética não é toda a história. De acordo com o estudo realizado por Bouchard e Loehlin, o efeito dos genes diminui com a idade, pelo que a conduta em adultos também pode ser produto das influências do comportamento, ao menos em certo grau.

Voltando à genética, alguns estudos têm sugerido que certos genes individuais podem ter um impacto direto na introversão. Um estudo realizado por X. Luo, e H. Kranzler, em 2007, intitulado "*Biological Psychiatry*", identificou uma possibilidade no gene ADH4. Os pesquisadores desse estudo, observaram que já haviam sido identificadas fortes associações entre o gene ADH4 e a dependência de substâncias como álcool ou drogas. Além disso, observaram que havia traços de personalidade específicos também associados com a dependência química lançando a teoria de que, portanto, poderia haver uma relação entre os traços de personalidade específicos e o gene ADH4.

Os pesquisadores no estudo do gene ADH4 utilizaram um teste de personalidade de cinco fatores em 243 indivíduos com dependência química e 296 sujeitos de controle, sem dependências. Também genotipificaram 7 marcadores do gene ADH4 e 38 marcadores não relacionados nesses indivíduos. Encontraram fortes associações entre os traços de personalidade de cordialidade e extroversão com certas partes do gene ADH4, e concluíram que há uma base genética para os traços de personalidade como a introversão.

Infelizmente, hoje em dia, não há uma opinião conclusiva sobre o efeito da genética na introversão, mas certamente logo chegará o dia em que o nosso conhecimento sobre a relação entre os genes e os traços de personalidade irá revolucionar a forma como pensamos sobre a personalidade.

Outras diferenças

Até agora, nós aprendemos sobre as diferenças na estrutura e na química do cérebro entre introvertidos e extrovertidos. No entanto, existem outras diferenças menos evidentes que definem as pessoas no espectro da personalidade e analisaremos brevemente algumas das mais importantes.

Julgamento

Vejamos o que diz o seu primeiro instinto. Quem são mais críticos, os introvertidos ou extrovertidos?

Se você é sagaz, verá que todos os sinais estão aí para indicar que os introvertidos são mais críticos. Se caracterizam rotineiramente como voltados para dentro, analíticos e mais reservados. Além disso, se entediam e cansam facilmente das pessoas, porque a sua bateria social é baixa, mas também é provável que acreditem que com algumas pessoas não vale a pena tal esgotamento.

Um estudo realizado em 2016 por Boland e Queen colocaram essa teoria à prova e, essencialmente, confirmou que os introvertidos tendem a emitir juízos sobre os outros mais facilmente. Testaram como os participantes reagiram os erros gramaticais e de ortografia em e-mails. Alguns dos e-mails tinham ausência de erros, enquanto que outros estavam cheios de erros. Se pediu aos participantes para avaliar os autores de e-mails com frases tais como "*o escritor parece bom*" ou "*o escritor parece coerente e confiável*".

Previamente os participantes também completaram um questionário de personalidade, que era uma versão de cinco traços de personalidade que foram descritas anteriormente: abertura, responsabilidade, extroversão, amabilidade e neuroticismo. É claro que, para o propósito do estudo, os pesquisadores se concentraram na extroversão ou na falta dela.

Os pesquisadores descobriram que os introvertidos eram muito mais propensos que os extrovertidos a avaliar negativamente as pessoas, dizendo que eram menos amáveis menos coerentes e menos confiáveis em geral, em função de seus erros de ortografia. Por outro lado, os extrovertidos marcaram os e-mails corretos e os cheios de erros mais ou menos da mesma forma.

A conclusão que podemos extrair é que os introvertidos são, de fato, mais críticos e impõem rapidamente o seu julgamento sobre alguém com base em pouca ou nenhuma informação. Um erro de digitação pode ocorrer por muitas razões, e os introvertidos não deram o benefício da dúvida: simplesmente concluíram que o autor de tais erros seria menos confiável e menos agradável.

É evidente que os introvertidos têm todos os traços de alguém que julga rapidamente. Analisam, olham, e tendem a pensar muito antes de agir. Em outras palavras, acreditam que

tomam decisões relativamente inteligentes e pensadas, e julgam aqueles que, aparentemente, não fazem o mesmo. Tecnicamente, para um introvertido não pensar antes de agir, não se trata de uma falha, mas de uma deficiência.

Vício da cafeína

Quanto de nós nos consideraríamos viciados em cafeína sem pestanejar? Se não consumimos supostamente para o aumento no estado de alerta e do desempenho, talvez seja apenas pelo ritual e o aroma dos grãos de café torrados.

Caso se qualifique como um introvertido e um viciado em cafeína, talvez queira repensar as suas estratégias, ao acordar pela manhã. Uma teoria recente propõe que a cafeína pode realmente ser prejudicial para o desempenho de um introvertido e fazer com que se sobrecarregue, como se a sua bateria social estivesse completamente cansada e fatigada. Tendo em conta a informação que temos aprendido ao longo do livro, isso não seria uma surpresa.

Lembre-se que os introvertidos têm um nível de excitação mais elevado como base. Isso significa que eles podem ser estimulados em excesso facilmente, e têm uma menor tolerância à interação social.

Esta teoria não deveria nos surpreender, porque a cafeína soa exatamente como a sensação que os introvertidos tentam evitar todo dia. Metaforicamente falando, é como se um introvertido em seu estado natural estivesse sentindo os efeitos de dois copos de cafeína, sem beber nada. A cafeína é uma das substâncias que, em teoria, os deixará sobrecarregados e cansados, em vez de aumentar o estado de alerta. Alimentar um introvertido com um excesso de cafeína é como submetê-los a uma conversa de uma hora e a única coisa que conseguirá é que se desligue, ou, pelo menos, ficará menos eficiente e mais cansado.

Pessoalmente comprovei esta teoria, e descobri que posso desfrutar agradavelmente de uma xícara de café, sozinho ou com minha esposa, mas quando a tomo em um lugar com mais pessoas... é completamente diferente. Os estímulos se multiplicam, especialmente os sons, e rapidamente os meus sentidos se sobrecarregam e não posso me concentrar em nada do que esteja fazendo. Portanto, eu recomendo que você faça uma autodescoberta e use a cafeína sendo consciente do efeito que causará em uma determinada situação.

Velocidade de reação

Estudos demonstram que os introvertidos respondem mais rapidamente aos estímulos, mas mais lentamente às mudanças. Um desses estudos foi realizado por C. Stauffer e R. Indermuhle 2012, e publicado no *"International Journal of Psychophysiology 86"*, foi projetado para analisar estudantes universitários que haviam sido anteriormente avaliados através de um questionário sobre a extroversão. Os pesquisadores pediram para os estudantes verem telas de computadores em que apresentavam conjuntos de quadrados coloridos, com cada jogo mostrando 2, 4 ou 6 cores diferentes. As cores dos quadrados mudavam 50% do tempo e os

estudantes foram conectados a um eletroencefalograma (EEG) para medir os tempos de resposta de seus cérebros aos diferentes conjuntos de quadrados.

Curiosamente, os introvertidos tinham os cérebros que reagiam mais intensamente se as cores dos quadrados mudavam. O EEG também mostrou que os introvertidos estudaram os estímulos mais profundamente. Por outro lado, quando se tratava de reagir a mudanças na configuração das cores dos quadrados (2, 4 ou 6 cores), os extrovertidos apresentaram uma maior reatividade, ou seja, os extrovertidos eram mais sensíveis que os introvertidos a mudanças no seu ambiente.

Os cérebros introvertidos, literalmente, reagem mais rápido e mais intensamente perante qualquer informação que entra, portanto, não é de se admirar que precisam fugir de tudo para recarregar. Isso explica por que precisam de tempo a sós, porque acham que as configurações sociais são cansativas e porque, geralmente, demoram para reagir.

A parte mais interessante deste estudo foi que mostrou, através da medição da atividade cerebral, que não havia uma diferença física ou estrutural no cérebro de introvertidos e extrovertidos, ao responder à mesma série de estímulos.

No próximo capítulo você aprenderá sobre o efeito que a sua personalidade e a sua capacidade social podem ter em algo tão subjetivo como a felicidade e vamos ver o que dizem os estudos e pesquisas sobre o assunto; se há diferenças entre a felicidade de introvertidos e extrovertidos.

Felicidade

Talvez o campo mais curioso do estudo em relação a introversão e a extroversão seja o estudo de como se relacionam com a felicidade.

A felicidade pode significar coisas diferentes para pessoas diferentes. Para alguns, a felicidade é o maior objetivo na vida. Para outros, a felicidade está na viagem e se experimenta nos pequenos momentos que dão sentido à vida. No entanto, independente do significado, a felicidade é um sentimento ou estado de satisfação, prazer, alegria, realização e bem-estar. Na maioria das vezes, considera-se que o temperamento de uma pessoa é o principal componente de indicador de felicidade. Alguém com um temperamento equilibrado experimenta estados emocionais estáveis e consistentes, enquanto que aqueles com temperamentos mais esporádicos podem variar de um estado emocional para outro.

Surpreendentemente, a sua personalidade em termos de capacidade social também parece ter um forte efeito na sua felicidade geral.

Há diferenças mensuráveis na felicidade entre introvertidos e extrovertidos? Os psicólogos têm desenvolvido muitos estudos ao longo dos anos, para buscar uma resposta a esta pergunta, e os resultados são sempre semelhantes.

Provavelmente a sua intuição pode estar dizendo que os extrovertidos são mais felizes. Neste ponto, sabemos que os extrovertidos têm um desejo inato de uma maior e mais intensa interação interpessoal. Em geral, são mais ativos, buscam estímulo com mais frequência e têm uma grande capacidade de se alegrar. As pessoas que se identificam como extrovertidas, muitas vezes são descritas como *"sociáveis, ativas, comunicativas, orientadas para as pessoas, otimistas, amantes da diversão e afetuosas"*. Por outro lado, as descrições típicas dos introvertidos incluem *"reservado, sóbrio, distante, orientado para tarefas, solitário e tranquilo"*.

Dos dois, claramente, os extrovertidos soam como se estivessem mais atraídos pela felicidade e a alegria, embora talvez simplesmente só expressam suas emoções de maneira mais clara, enquanto que os introvertidos são mais reservados, o que dá a impressão de que são menos felizes.

Sucessivas vezes, uma pesquisa após outra, os cientistas que estudam a psicologia do comportamento, descobrem que os extrovertidos são considerados mais felizes, em comparação com os introvertidos. Tais estudos podem ser interessantes, mas não podem necessariamente ser aceitos em sua totalidade, dado que os resultados são auto informados, e

os extrovertidos são intrinsecamente mais propensos que os introvertidos a se descreverem como felizes.

Tipicamente, as pesquisas relacionadas com o tipo de personalidade têm o foco nos cinco traços básicos de personalidade que foram pesquisados e desenvolvidos por D. W. Fiske, em 1949, e continuam sendo usados amplamente na atualidade. Estes traços são:

Abertura à experiência: *Você estaria disposto a se arriscar por uma grande oportunidade de carreira, se necessário, mudar para uma nova cidade e começar de novo com um novo círculo social? Que tal chegar a uma festa em que você só conhece o anfitrião ou talvez ninguém?*

Consciência: *Quanto tempo você gasta planejando e organizando sua vida? Você reflete constantemente sobre os seus objetivos e desejos pessoais, ou prefere ser você mesmo e fazer o que lhe vier naturalmente, e deixar que o resto se resolva por si só?*

Extroversão: *A socialização geralmente lhe energiza ou esgota? Você prefere a estimulação externa ou passa muito tempo analisando e introspectando?*

Claro, este é o traço de personalidade que mais nos interessa conhecer, mas não podemos fazê-lo isoladamente, sem considerar os outros traços.

Cordialidade: *Você tem a tendência de se sair bem com a maioria das pessoas com as quais interage e sempre prefere as interações positivas? Você normalmente desafia as pessoas, quando se envolve com elas? Prefere permanecer desapegado e impassível na interação social?*

Neuroticismo: *Você é sensível à forma como as pessoas o percebem e o que pensam sobre você? Fica nervoso ao interagir com as pessoas com as quais não se sente confortável? Ou será que, em geral, você está seguro de si e confia em situações sociais?*

Ryan Howell, um psicólogo da Universidade Estadual de San Francisco, realizou um estudo que pode fornecer mais informações sobre este assunto. 754 alunos foram identificados como mais introvertidos ou extrovertidos, e, em seguida, foi pedido que completassem uma série de questionários sobre personalidade, satisfação com a vida e memórias pessoais.

Os resultados do estudo mostraram que os indivíduos que se identificaram como extrovertidos eram mais propensos a lembrar-se das coisas boas do passado e a minimizar as más em comparação com os introvertidos estudados. Esta perspectiva positiva das experiências passadas demonstra o vínculo entre a extroversão e uma maior satisfação com a vida.

Mas o que podemos concluir disso?

Os achados deste estudo mostram, essencialmente, que os extrovertidos têm um segredo especial para serem mais felizes e otimistas: *Literalmente se esquecem da negatividade*. Os extrovertidos experimentam a negatividade, sem dúvidas, mas não guardam isso em sua memória a longo prazo ou escolhem focar no positivo. Este conceito pode ser particularmente

estranho para os introvertidos. Um introvertido pode pensar que seria bom esquecer momentos de vergonha ou trauma social, mas lembrar dessas coisas não parece uma escolha e ele pode ser, em grande parte, um prisioneiro de sua própria mente.

Não é incomum que os introvertidos se lembrem dos pequenos erros e feedback social negativos de maneira que sintam que é muito pior do que na realidade é. Por outro lado, essas mesmas lembranças podem ajudá-los a aprender e a desenvolver um temperamento equilibrado, permitindo-lhes criar um poderoso filtro sobre seus pensamentos e ações, o que, em alguns casos, sobretudo a nível profissional, pode ser benéfico.

Então, onde está o equilíbrio?

Infelizmente não há uma resposta fácil aqui. Parece que o melhor que nós, introvertidos, podemos fazer é compreender que pensar na negatividade do passado só agrava os efeitos dessas experiências no presente, o que prejudica as nossas possibilidades de sermos felizes em nosso dia a dia. Então, mesmo que analisar e aprender com os erros pareça uma boa ideia no âmbito profissional, se o objetivo é a felicidade, talvez seja melhor esquecer.

A felicidade e o comportamento

Vimos algumas evidências de que a mentalidade dos extrovertidos os leva a uma maior sensação de felicidade, mas o que se passa com o seu comportamento?

Os psicólogos Wido Oerlemans e Arnold Bakker também realizaram um estudo que explora a relação entre a felicidade e a extroversão, com foco nas diferentes ações e eventos relacionados com a felicidade.

Para o estudo recrutaram mais de 1.300 pessoas e lhes pediram que fizessem um acompanhamento de suas atividades diárias e que descrevessem seus sentimentos no momento. Quando chegaram as contagens finais, haviam coletado dados para quase 14.000 atividades e descobriram que as diferentes atividades tiveram um forte impacto sobre os níveis de felicidade informados por introvertidos e extrovertidos.

Os extrovertidos favoreceram particularmente as atividades "*gratificantes*", como receber o salário de seu trabalho, fazer exercícios ou ganhar uma competição. Quando essas atividades gratificantes se combinaram com a interação social, o nível de felicidade posterior aumentou ainda mais.

No lado oposto do espectro, se descobriu que os introvertidos que sofrem de ansiedade e irritabilidade são mais receptivos às punições e outras situações negativas, o que os torna mais infelizes. Os extrovertidos foram mais emocionalmente afetados pela positividade e felicidade, enquanto que os introvertidos se viram mais emocionalmente afetados pela negatividade e a infelicidade. Isso é conhecido como "*modelo de reatividade afetiva*", e descreve como a personalidade influencia a força com que alguém reage a eventos positivos ou negativos.

A teoria de que os extrovertidos são mais felizes, como resultado de serem mais receptivos a recompensas foi publicada pela primeira vez por Gray, em 1982, e foi apoiada, mais tarde, por Larsen e Ketelaar em 1991, quando sua pesquisa mostrou que os extrovertidos reagem mais intensamente do que os introvertidos a situações positivas. Metaforicamente falando, é como se o estado de espírito de um extrovertido pudesse elevar-se ao receber um sorvete, enquanto que para elevar o estado de ânimo de um introvertido se requer uma refeição de cinco pratos.

Tendo em conta que os extrovertidos tendem a passar mais tempo socializando (indo a festas, clubes e outras formas de reunião) e participando em outras atividades gratificantes para eles, não é de admirar que se sintam felizes com mais frequência do que os introvertidos. Os introvertidos, por outro lado, provavelmente passarão mais tempo sozinhos ruminando seus pensamentos, que às vezes tendem a conduzi-los por caminhos escuros.

De fato, um estudo realizado em 1985 por Headey descobriu que as pessoas jovens e extrovertidas têm maiores oportunidades de experimentar eventos favoráveis, como, por exemplo, se apaixonar. É importante notar que esta não é uma declaração sobre a sorte, mas

sim sobre a probabilidade. Os extrovertidos participam de mais interações e experiências em geral, pelo que se deduz que também terão mais experiências positivas.

Ao unir a informação de todos os estudos mencionados neste capítulo, o que podemos dizer sobre a busca da felicidade?

Bem, se você é um extrovertido, seja você mesmo e busca constantemente o compromisso social. Para os introvertidos, por outro lado, se você não quiser aumentar o seu volume de interação social, pode alterar a eficácia da interação ao se comportar de maneira mais semelhante à de um extrovertido. Em lugar de analisar e pensar em excesso, tente estar presente no momento e participe enérgica e confiantemente com as pessoas que te rodeiam. As pessoas lhe receberão melhor, e, literalmente, você vai se sentir melhor tentando encarnar esses traços. No entanto, há algumas advertências que você deve considerar antes de agir como um extrovertido, e os veremos mais adiante no capítulo *"Como saber quando agir de forma mais extrovertida."*

Outro fator a considerar nesta grande equação de felicidade é o papel que se aceita na sociedade. As sociedades ocidentais certamente parecem valorizar a extroversão e seus comportamentos associados acima da conduta, pelo que os extrovertidos, naturalmente, podem se sentir melhor sabendo que se encaixam no molde ideal. Logicamente, isso funciona de forma oposta para os introvertidos e pode lhes fazer sentir que precisam mudar ou, pior ainda, falsificar suas personalidades para serem aceitos.

Tudo isto significa que os introvertidos são infelizes?

Não necessariamente. Parte do problema é que os extrovertidos e os introvertidos reagem de forma diferente aos eventos agradáveis. Então, mesmo que um extrovertido possa se sentir "*feliz*" quando está animado, para um introvertido seria o "*excesso*" de emoção desagradável. Geralmente, os introvertidos sentem que as coisas vão bem quando se sentem relaxados e calmos.

Agora, em alguns estudos a introversão tem sido associada com transtornos do humor, especificamente com depressão e ansiedade, mas sem deixar de reconhecer que pode haver uma correlação entre os introvertidos emocionalmente instáveis com a depressão ou a ansiedade, também é verdade que os introvertidos emocionalmente estáveis não são mais vulneráveis à depressão e a ansiedade do que os extrovertidos emocionalmente estáveis.

É importante reconhecer que a felicidade pode ser afetada por um grande número de fatores, que não têm nada a ver com a introversão ou extroversão. Por exemplo, se um indivíduo tem um forte senso de si mesmo ou se cresceu em uma cultura relativamente feliz, é provável que durante a sua vida seja uma pessoa feliz. Ser introvertido não significa, necessariamente, estar condenado a uma vida de infelicidade. Os introvertidos podem ser tão felizes quanto os extrovertidos. Simplesmente temos uma forma diferente de sentir e de expressar a felicidade.

Evidentemente a felicidade de um introvertido se vê diferente da felicidade de um extrovertido. Nós a apreciamos surfando sobre as ondas de sutileza em vez de gigantescas ondas de adrenalina. Nós a apreciamos entrando na estranha beleza da solidão. Temos o prazer de explorar a nossa própria mente e desbloquear os tesouros escondidos nela. Em um mundo barulhento, com luzes intermitentes em todas as direções, a nossa imaginação é um lugar familiar para se retirar e se sentir em casa. Dentro de nossa própria mente, podemos fazer conexões e descobertas que nos iluminam interiormente.

A solidão é uma fonte de felicidade para os introvertidos. É onde podemos mergulhar profundamente nas coisas que nos alegram. É um gozo silencioso que é insultado pelos fortes aplausos e os golpes frequentemente associados com a palavra. Se trata menos de "*diversão*" e mais de profundidade e compreensão.

O resto do mundo vai continuar tentando nos ensinar a "*relaxar*" e "*participar da festa*." Vai tentar fazer com que o nosso aspecto feliz seja mais parecido com o deles. E tudo bem. Aproveitamos o manancial da verdadeira alegria que algumas pessoas nunca conhecerão.

Se você é um extrovertido, realmente acha que seríamos mais felizes se fôssemos mais parecidos com você?

Como saber quando agir mais como um extrovertido

"A força está nas diferenças, e não as semelhanças." – Stephen R. Covey

Como já vimos, a extroversão frequentemente é considerada o padrão ideal para viver. Como resultado, nós os introvertidos, praticamente saímos do útero crendo que deveríamos ser mais extrovertidos. Durante grande parte de nossas vidas vivemos convencidos de que colocar a máscara de extroversão é o nosso passaporte para a popularidade, o sucesso e a aceitação. Isso pode ser verdadeiro de certa forma, mas a verdade é que as coisas que conseguimos "*fingir*" muitas vezes, se tornam mais um fardo do que uma recompensa.

Os extrovertidos querem coisas diferentes das que nós queremos. Um dia ideal para a maioria dos extrovertidos, provavelmente, seja radicalmente diferente do nosso dia de sonho. O que os energiza nos drena. O que é completamente natural para eles pode ser bastante desgastante para nós.

Quando se trata de agir de forma extrovertida, fingir poderia ser um bilhete de entrada para uma vida que você odeia. Apesar de que há evidências de que certos comportamentos extrovertidos podem gerar uma maior sensação de felicidade, é importante lembrar que a introversão é uma orientação. É uma parte inerente do que somos. Tentar converter os introvertidos em algo que não somos é contraproducente e, na minha opinião, simplesmente degradante.

Os introvertidos e os extrovertidos têm diferentes necessidades e desejos. Nenhum dos dois é melhor do que o outro e, no entanto, os introvertidos sentem constantemente que suas características inatas são inferiores. Isso simplesmente não é verdade. Não precisamos ser "*consertados*" e convertidos em extrovertidos. Insistir com as pessoas para fazer coisas que realmente não querem fazer é desagradável. Para sermos justos, muitos extrovertidos têm intenções nobres e não querem fazer dano com suas demandas persistentes, mas, sejam quais forem os seus motivos, me recuso a recompensar um comportamento que me faz sentir mal.

Assim, agora eu expressei a minha opinião a respeito, vamos reconsiderar as advertências e exceções.

A pergunta mais importante que você deve fazer antes de fingir

Antes de sequer pensar em se comportar como um extrovertido, eu imploro que se faça essa importante pergunta:

Será que isso, a longo prazo, vai me aproximar ou me afastar de meus objetivos e valores?

Se a recompensa é grande o suficiente, para agir como um extrovertido por um tempo, pode valer a pena. Em outras palavras, se fingir leva você para onde quer realmente estar nesta vida, faça isso.

Mas eu recomendo expressamente que você primeiro faça uma pesquisa profunda para se certificar de que seus desejos sejam realmente seus. Em uma sociedade que rende culto ao ideal extrovertido, é muito fácil adaptar nossos sonhos para que se ajustem a esse ideal.

Considere o custo

Há um preço a ser pago por fingir. Nos custa energia e tempo precioso. Há pouco tempo uma amiga muito próxima, me disse o quão difícil é para ela fazer um trabalho criativo depois de passar um tempo como extrovertida. Eu sei exatamente a que se refere.

Cada pequena gota de energia que colocamos em fingir significa que temos menos energia física e mental para outras coisas, e essas outras coisas podem ser atividades que nos trazem grande alegria e satisfação.

Considere se o preço vale a pena para o resultado que você obterá. Se não, para que se preocupar?

Seguir com o fluxo

Às vezes, agir como extrovertido é algo natural. Muitos introvertidos passam por ciclos de muita solidão, seguidos de breves surtos de atividade social. Quando os nossos níveis de energia estão em seu ponto máximo, podemos desfrutar de fazer o papel de borboleta social por um tempo.

Talvez você goste de guardar toda a sua energia social durante a semana e vestir-se de extrovertido os sábados. Em poucas palavras: se você se sente bem e é natural, não se qualifica como "*fingir*".

Qualquer pessoa introvertida, cuja meta de vida é tornar-se mais extrovertida, está almejando algo baixo demais. O mundo será um lugar melhor quando os introvertidos deixem de tentar ser algo que não são e comecem a aceitar os dons de sua introversão.

Então, vá em frente, te convido a avaliar se vale a pena fingir ser extrovertido em algumas situações, e se não justifica, então exercite seu direito de dizer não às exigências extrovertidas e faça isso sem culpa. Isso é o que falaremos em seguida.

Apenas diga não

Vivemos em uma cultura obcecada com a multitarefa e a distração. Nós acumulamos responsabilidades a ponto de desmaiar e usamos a logo dos compromissos excessivos com orgulho. De alguma forma, o mundo tem confundido o barulho com a produtividade e sentir-se esgotado e oprimido faz parte da vida adulta.

Os introvertidos também podemos ser absorvidos pela cultura da distração e podemos ignorar nossa sede inata de solidão. Nos esgotar mental e fisicamente enquanto tentamos manter o ritmo dos extrovertidos e, para se encaixar, ampliamos nossos horários com tarefas desnecessárias e compromissos sociais.

Como introvertidos, e como adultos responsáveis pelo nosso próprio corpo e mente, podemos optar por não pular no caminhão dos compromissos excessivos e o caminho é substituir nossos ansiosos e agradáveis *"sim"* por cortesias, mas firmes *"não."*

Quanto mais nós respondemos que sim para as demandas dos outros, menos tempo temos para a criatividade, o pensamento crítico e a inovação. No entanto, dizer *"não"* é difícil. Tememos que nos considerem rudes ou egoístas, se não aceitamos. Não queremos ser maus e não queremos causar conflitos. Em consequência, nos permitimos estar comprometidos, como todos os outros.

Curiosamente, dizer *"não"* pode ser um meio de dizer sim a algo melhor. Nossa vida é definida por nossas escolhas. Temos que decidir o que merece a nossa energia e a nossa atenção neste momento, e o que não. Devemos eliminar as ervas daninhas para que as rosas possam florescer.

Há muitas formas de dizer *"não"*. Aparentemente, esta palavra de duas letras nos desperta tanta ansiedade que precisamos de um roteiro para amortecer o seu golpe. A palavra *"não"* pode ser preenchida com frases adultas, como: *"Tenho outras prioridades"* ou *"eu gostaria, mas não tenho tempo"* ou *"deixe-me pensar e respondo depois."* Ou se você é muito corajoso, você pode ignorar todos os luxos e as desculpas e simplesmente dizer que não. A palavra *"não"*, por si só, é uma oração completa. Possivelmente, quanto mais dizemos não mais nos consideram egoístas, chatos, antissociais e distantes, mas, mais felizes seremos.

Liderança e conquistas

Existe uma crença de longa data de que uma personalidade extrovertida é mais eficaz como líder ou gerente. Os extrovertidos costumavam ser apresentados como os grandes chefes que poderiam controlar e inspirar uma sala cheia de empregados. Naturalmente imaginamos que os líderes são pessoas que podem inspirar apenas com o som de sua voz, como Martin Luther King. Jr.

De acordo com um artigo de 2009, publicado na revista "*Industrial and Organizational Psychology*", os pesquisadores clínicos Deniz Ones e Stephan Dilchert realizaram uma pesquisa para altos executivos. Os resultados dessa pesquisa mostraram que 96% dos líderes e gerentes informaram ser extrovertidos. Também descobriram que apenas 6% desses executivos consideravam a introversão como uma vantagem para os líderes empresariais.

Esse estereótipo é bem-sucedido?

Bom, no mundo do século XXI o reinado do extrovertido puro como o melhor tipo de líder acabou. A extroversão não é necessariamente uma boa qualidade em um líder e tudo depende do contexto.

Em um estudo de 2010, Adam Grant, Francesco Gina e David A. Hofman investigaram o tema do tipo de personalidade (introvertido/extrovertido) para determinar a sua eficácia em posições de liderança. Para o seu primeiro estudo, realizaram uma análise de campo de 130 franquias de entrega de pizza em uma cidade universitária de alto volume. Os resultados mostraram que os líderes extrovertidos foram mais eficazes em termos de rentabilidade em comparação com os líderes introvertidos. Por que isso aconteceu?

Algumas vezes, uma empresa precisa de alguém que pense rápido e que pode agir instintivamente. Neste cenário, os líderes extrovertidos não hesitam em favor de analisar uma situação. Estes tipos de líderes funcionam bem em um campo altamente exigente e de ritmo rápido, como uma franquia, tal como descrito no estudo. Um ambiente ocupado e sem tempo para pausas ou para recarregar uma bateria social é o território perfeito para o extrovertido.

Os líderes extrovertidos são muito fortes, especialmente em ambientes de trabalho estressantes e agressivos, onde a comunicação e a velocidade são vitais. Além disso, podem ajudar a motivar os mais passivos de seus trabalhadores. À primeira vista, você pode atribuir a um líder extrovertido uma excelente classificação na liderança, apesar de que lhe adianto que não vai funcionar bem universalmente. Como dissemos antes, depende.

Uma das fraquezas do líder extrovertido é o fato de que poderia se sentir ameaçado pelos

empregados fortemente motivados. O líder pode sentir que a sua posição está sendo questionada e que os funcionários proativos e muito autodirigidos podem atrair um grande interesse e atenção. Como resultado, os líderes extrovertidos podem desencorajar os trabalhadores motivados e aqueles que são muito proativos. Para compensar a "ameaça", podem tornar a atmosfera de uma empresa para uma subordinação, medo e até mesmo frustração. Embora a assertividade dos líderes extrovertidos seja boa, é possível que sepultem a criatividade de seus funcionários. Portanto, quando se trata de uma gestão eficaz, o líder extrovertido pode maximizar a produtividade real do grupo.

Nate G. é um bom exemplo de um líder extrovertido. Ele era chefe do departamento de cobrança de um banco. Nate estabeleceu um sistema de incentivos para seus funcionários e eram recompensados mensalmente quando atingiam suas metas. Isso resultou em uma diminuição das dívidas que precisavam ser cobradas e sua tenaz insistência em que os seus trabalhadores cumprissem seus objetivos era uma de suas maiores forças. No entanto, ele tinha uma fraqueza: seus funcionários tinham medo. Desapareciam atrás das telas de seus computadores cada vez que ele caminhava pelo corredor. A taxa de rotatividade desse departamento era alta porque os funcionários se demitiam devido à ansiedade e, eventualmente, o banco começou a sofrer perdas porque tinha que seguir treinando novos trabalhadores.

O introvertido é um líder melhor?

Em seu estudo do seguimento, Grant recrutou 163 estudantes universitários. A principal tarefa dos alunos era dobrar tantas camisetas quanto lhes fosse possível, em dez minutos. Desta vez, os pesquisadores introduziram outra variável entre os participantes: passividade/pró-atividade. Dividiram os alunos em dois grupos: membros passivos e membros proativos. Os membros passivos tinham líderes extrovertidos e os membros proativos tinham líderes introvertidos.

O que aconteceu foi que os líderes introvertidos ensinaram os participantes a usar suas próprias técnicas inovadoras para tornar o trabalho mais rápido e os resultados deste estudo foram completamente diferentes dos resultados do estudo anterior. O grupo proativo liderado por líderes introvertidos dobrou 28% mais camisetas do que aqueles com líderes extrovertidos.

Neste caso, os líderes introvertidos, permitiram aos alunos participar na realização da tarefa, ouviram os participantes, mostraram que valorizavam sua opinião e permitiram aos participantes contribuir com a sua criatividade para o cumprimento da tarefa. Definitivamente, neste estudo, os líderes introvertidos se destacaram na liderança.

Evidentemente, em alguns ambientes de trabalho, os líderes introvertidos são melhores, e tudo depende do contexto e da tarefa que se tem nas mãos. No entanto, se você é um líder introvertido, existem inconvenientes, se permitir que a sua conduta fique fora de controle. Quando precisar tempos de "inatividade", seu primeiro instinto pode ser ir ao seu escritório e fechar a porta. Talvez você até mesmo pode colocar seus fones de ouvido e aumentar o volume da música. Se isso acontecer, pode enviar sinais a seus empregados para que lhe poupem de seus comentários. Um exemplo é Ted S., que era um típico líder introvertido. Foi nomeado chefe do departamento de vendas de automóveis em uma grande concessionária, a treinou seus vendedores, lhes ensinou a elaborar suas próprias estratégias e sempre teve em conta as limitações orçamentais dos clientes. As vendas de automóveis rapidamente triplicaram. No entanto, a sua fraqueza o prejudicou. Às vezes Ted vagava pelo pátio de vendas e seus colaboradores não podiam encontrá-lo quando precisavam de sua opinião. Os trabalhadores começaram a se reunir em grupos, a falar dele pelas costas, e, como resultado, Ted começou a perder o respeito de alguns de seus subordinados.

Por conseguinte, se é importante maximizar seus pontos fortes como introvertido, também é importante saber como seus pontos fracos podem afetar.

Em seu artigo publicado em 2013 para *Psychological Science*, Adam Grant, famoso por sua pesquisa sobre a extroversão e a introversão na liderança, realizou um estudo dos líderes de vendas em uma empresa de software. Para este estudo considerou três tipos de personalidade: extrovertido, introvertido e o ambivertido. Lembre-se que o ambivertido desenvolveu a capacidade de ir do estilo de liderança extrovertido ao estilo introvertido e vice-versa.

Os resultados do estudo foram surpreendentes. Grant descobriu que o grupo introvertido

ganhava menos dinheiro, o grupo extrovertido ganhava um pouco mais, mas os ambivertidos era os que mais ganhavam

Em conclusão, Grant disse, *"Os ambivertidos conseguem uma maior produtividade de vendas que os extrovertidos e os introvertidos pelo fato de desenvolverem naturalmente um padrão flexível de falar e ouvir. É provável que os ambivertidos expressem suficiente assertividade e entusiasmo para persuadir e fechar uma venda, mas estão mais inclinados a ouvir os interesses dos clientes e são menos vulneráveis a parecer muito animado ou muito confiantes. Ser líder requer a capacidade de se adaptar. Os líderes não têm o luxo de se retirar para suas zonas de conforto de introvertido ou extrovertido, mas devem ser ambivalentes e ter uma atitude flexível, dependendo da situação."*

Focamos exclusivamente no tema liderança, embora possa ser desconfortável mudar seu padrão de personalidade, só pense na satisfação que você experimentaria se pudesse passar de extrovertido a introvertido para atender as situações específicas que o aguardam. A liderança abrange ouvir, se preocupar, validar as preocupações e solicitar a participação dos funcionários. Também inclui fazer com que outros ouçam suas visões, sigam suas instruções e sejam produtivos. Tanto os líderes extrovertidos como os introvertidos podem ter sucesso, dependendo da área de trabalho, os níveis de interesse, as habilidades dos funcionários, o ambiente de trabalho e o apoio dos funcionários. Ambos os tipos de líderes têm seus pontos fortes e fracos característicos, mas o estilo dos líderes mais eficazes é o que tem a capacidade de se deslocar de um extremo do espectro para o outro de acordo com a necessidade.

Relações de personalidade mista

Um dos temas mais interessantes para muitas pessoas, quando se trata de um comportamento extrovertido e introvertido é como suas personalidades afetam o amor e os relacionamentos. Em outras palavras, é melhor ser um casal com um tipo de personalidade semelhante? Ou são maiores os benefícios de estar com alguém com uma perspectiva e um estilo de vida diferente?

No núcleo das diferenças entre introvertidos e extrovertidos nas relações, terminamos com um dilema comum. O extrovertido quer sair e recarregar sua bateria social, enquanto que, para o introvertido isso, tem o efeito oposto, e prefere ficar e revitalizar-se na paz e na tranquilidade de seu lar. O extrovertido também quer interagir constantemente e passar tempo com o introvertido, que precisa de solidão, de vez em quando. Tendo em conta estas perspectivas opostas, vale a pena avaliar mais profundamente.

Em primeiro lugar, é importante conhecer os limites e as motivações dos outros. Para os extrovertidos: quanto tempo podem passar em casa sozinhos ou com seu parceiro introvertido, assistindo televisão juntos, compartilhando uma refeição ou até mesmo sem interagir? E para os introvertidos na relação: quanta socialização é agradável, ou pelo menos manejável antes que se torne cansativa e insuportável?

Em um capítulo anterior, aprendemos que o simples fato de indicar tendências comportamentais extrovertidas, mesmo se você é um introvertido, pode conduzir a uma maior sensação de felicidade. Portanto, para os introvertidos, terem um companheiro extrovertido para compartilhar experiências sociais pode ser muito benéfico, sempre e quando o companheiro extrovertido realize a maior parte da socialização e remova qualquer atenção indesejada do introvertido para lhe proporcionar conforto e estabilidade, permitindo que o introvertido se sinta mais relaxado e confiante em situações sociais. Neste caso, o extrovertido obtém a energia social que precisa enquanto o introvertido tem mais sentimentos positivos sobre a interação do que costumeiramente ocorre.

O principal é que ambos compreendam as necessidades do seu parceiro e não o tomem pessoalmente quando essas necessidades não se alinharem com o que eles querem. Não há nenhum problema quando o introvertido não quer ir a essa festa com os amigos do extrovertido do casal, assim como não há nada de errado quando o extrovertido decide passar a noite com os amigos, em vez de assistir um filme em casa.

A melhor maneira de encontrar um equilíbrio saudável é a participar em atividades que contribuam para os objetivos de ambos. É pouco provável que os introvertidos desfrutem

passar horas em um bar lotado e os extrovertidos possam ser propensos ao tédio em situações com menores exigências sociais ou estimulação. Então, qual é o ambiente certo? Os compromissos podem variar de explorar lojas, viajar juntos, jogar videogame, ir ao cinema em vez de ver filmes em casa, ou até mesmo procurar interesses diferentes, enquanto desfrutam da presença do outro no mesmo local físico.

Há muitas maneiras de as pessoas de personalidades mistas passarem um tempo juntas enquanto satisfazem as suas necessidades. Tomemos a viagem como um exemplo. O introvertido na relação pode desfrutar de planejamento dos detalhes da viagem: reservar a passagem aérea, ler as resenhas para encontrar o alojamento perfeito, etc. Ao chegar ao destino, o extrovertido pode aliviar a pressão social do introvertido, tendo uma pequena conversa amigável com o motorista de táxi ou com outros turistas com a esperança de fazer novos amigos para compartilhar as aventuras. Desta forma, a experiência de viagem pode ser melhor para ambos, já que passam mais tempo fazendo as coisas que gostam, enquanto que cada parte faz as atividades que o outro considera menos desejável.

Apesar de que, compartilhar muitos traços de personalidade pode fazer com que uma relação seja mais fácil, são as diferenças que a tornam muito mais interessante e valiosa para a sua vida. Em geral, um par que lhe complementa pode lhe permitir fazer o que faz melhor e não se preocupar com o que você odeia fazer.

Estresse e apoio emocional

Um dos problemas que separa os casais de personalidade mista é a forma como lidam com o estresse e outras negatividades. Um estudo de 2007 realizado por Lesley Verhfstadt sugere que os introvertidos tendem a não procurar apoio social quando estão estressados. Se pode inferir, então, que os introvertidos podem estar menos dispostos a oferecer apoio emocional quando seus parceiros precisam, seja porque não compreendem a necessidade ou simplesmente porque não têm as habilidades de comunicação para expressar seu apoio emocional, ou ambos.

Os introvertidos têm uma tendência natural para a internalização, pelo que podem calar as coisas que lhes incomodam ou buscar outras saídas para sua negatividade em uma tentativa de evitar aquilo que vê como uma confrontação desnecessária, ou simplesmente para preservar a sua limitada bateria social. Nestes casos, é provável que os extrovertidos tenham que pegar um gancho e guiar seu parceiro, introvertido se quiser ter uma comunicação mais aberta.

Tudo isso não quer dizer que as relações de personalidade mista só podem ter sucesso se o introvertido se torna mais extrovertido. A chave em qualquer tipo de relacionamento é o equilíbrio, e isso significa que o introvertido deve ter suficiente tempo de inatividade para se sentir energizado e o extrovertido deve ter o suficiente de interação social para se sentir com energia, e tudo isso sem que ninguém se sinta ferido.

Nos capítulos seguintes você aprenderá técnicas práticas para otimizar a sua energia introvertida e para ter sucesso em uma sociedade extrovertida.

As 3 melhores maneiras de otimizar sua energia introvertida

Para proteger a nossa energia introvertida, devemos ser diligentes na hora de manter a nossa vida o mais eficiente possível, cada vez que escolhemos nossos compromissos e relacionamentos de forma inteligente. Em seguida, darei meus melhores conselhos para otimizar a sua energia.

Otimize sua vida

Os introvertidos tendem a se destacar em ambientes que oferecem espaço para o tempo de silêncio, o espaço pessoal e a reflexão. Uma vida que é cheia de muitas obrigações inúteis e interação social, esgotará rapidamente sua energia.

Separe um momento para escrever uma lista de todas as pessoas, lugares e obrigações que lhe fazem sentir-se esgotado e abatido. Em primeiro lugar, a sua lista pode incluir amigos, com os quais tenha uma conexão verdadeira, obrigações sociais que sejam desagradáveis, um companheiro romântico que lhe consome e um ambiente de trabalho muito competitivo ou acelerado.

Separe um momento para escrever uma lista de todas as pessoas, lugares e obrigações em sua vida que fazem você se sentir feliz e cheio de energia. Esta lista pode incluir tempo na natureza ou com amigos próximos que lhe entendem. Você também pode incluir atividades como correr ou ler.

Por favor, tome alguns minutos e faça a lista.

Qual lista é mais longa? Se é a primeira, é hora de começar a eliminar a maior quantidade possível desses sugadores de energia e começar a substituí-los com as coisas que te dão energia, embora isso possa ser mais fácil dizer do que fazer. Muitos introvertidos tendem a renunciar seus verdadeiros desejos e necessidades inatas para fazer o que a sociedade diz que devem fazer, mas como diz o famoso autor introvertido, Chris Guillebeau: *"Você não tem que viver a sua vida como outras pessoas esperam que você viva."*

É um conceito tão simples, e, no entanto, muitos introvertidos resistem à ideia de que podem ser mestres e autores de sua própria vida.

Faça investidas mais curtas de socialização

Gerir as suas obrigações sociais com sabedoria é uma das melhores maneiras de proteger a sua energia introvertida. A maioria dos introvertidos se esgota rapidamente por atividades sociais que envolvem muita interação. Isso não significa que não goste de se relacionar, mas significa que devemos ser muito diligentes quanto ao tempo que dedicamos a esta atividade.

Uma excelente forma de otimizar a sua energia introvertida é simplesmente fazer investidas mais curtas de atividade social. Se você for como eu, provavelmente começará a se sentir realmente exausto e um pouco irritado depois de um certo período de tempo de socialização. Isso pode ser em trinta minutos ou três horas. A chave está em saber quanta interação social você pode desfrutar antes de se sentir esgotado.

Resista a tentação de ficar por mais tempo ou se comprometer com mais tempo, só porque outras pessoas dizem que você deve fazê-lo. As pessoas poderiam dizer que você é um desmancha prazeres. Ignore-os. Quando você protege o seu tempo e energia, vai estar mais presente e comprometido quando socializar.

Encontre a sua tribo

Os introvertidos sabemos como é a sensação de estar à margem e ser um observador silencioso. Regularmente nos encontramos no exterior olhando para dentro. Em geral, manter a nossa distância é uma preferência pessoal, mas há algumas exceções. A verdade é que às vezes queremos nos envolver e interagir, mas nos sentimos inibidos pelas circunstâncias. Um círculo aconchegante de vinte pessoas ao redor de uma fogueira pode parecer mais um inferno superlotado. Nas festas em casa nos sentimos como animais de circo (acorrentados e obrigados a atuar).

Como introvertidos lutamos com certas dinâmicas de grupo. Estas incluem:

- Chegar a um grupo já formado, onde todos se conhecem.
- Falar com mais de duas ou três pessoas de cada vez.
- Festas em casa, onde as principais atividades são extrovertidas.
- Tentar conversar com pessoas com as quais não temos nada em comum.

Como introvertidos nem sempre nos encaixamos, mas podemos encontrar prazer e satisfação quando nos encontramos com a nossa tribo. Sua tribo é composta por pessoas que compartilham suas crenças fundamentais e sua visão de mundo. A tribo de um introvertido pode ser menor do que a de um extrovertido, mas ainda assim oferece grandes benefícios.

As pessoas de sua tribo lhe darão energia. Conviver com eles é muito mais fácil e menos cansativo, porque você não tem que perder tempo explicando por que você faz determinadas coisas. Eles lhe entendem, aceitam, e você corresponde alegremente.

Para encontrar a sua tribo mostre claramente quem você é e o que quer. Descubra o seu "por que" na vida. Como disse Jack Canfield: *"Descubra qual é o seu propósito. Qual é o 'por que' por trás de tudo o que você faz? Quando sabemos disso o caminho é mais claro."* Lembre-se, tudo começa com abraçar quem você realmente é. Nas palavras do sábio Dr. Seuss: *"Seja quem você é e diga o que sente, porque quem se importar não se importa e quem se importa não se importará"*.

Plano de sobrevivência social

Nós introvertidos não somos conhecidos por serem a alma da festa dos eventos sociais, mas sim por sairmos cedo, ou, simplesmente, por não ir. Geralmente, quando chegamos preparados e dispostos a passar um bom momento, descobrimos que ficamos sem energia social na primeira meia hora. E daí?

Nós introvertidos gostamos de viver dentro de nossa cabeça. Nos sentimos seguros ali. Podemos observar em silêncio e refletir sobre o que está acontecendo ao nosso redor, sem ter que dizer nada. Falar, afinal, é exaustivo para os introvertidos... e ouvir também.

E aí reside o problema com os eventos sociais. Geralmente, tem que falar muito. E não só isso. O ambiente na maioria dos eventos sociais é barulhento, sujo e toda essa estimulação externa faz com que os introvertidos queiram voltar-se para dentro ainda mais.

Felizmente, existem maneiras de podermos sobreviver até mesmo nos eventos sociais mais temidos e o melhor de tudo é que não temos que "*curar*" a nossa conduta, ou ser falsos extrovertidos para alcançá-lo. Em seguida, veremos alguns elementos essenciais para lhe ajudar a atravessar com sucesso de qualquer evento.

Isto pode surpreender você

As festas não têm que ser superficiais. Não têm que ser chatas. E certamente não têm que ser uma fonte de medo e culpa. É possível que os introvertidos sobrevivam e prosperem em festas. E não só isso. As festas são uma grande oportunidade para que os introvertidos expandam sua zona de conforto, estabeleçam conexões significativas e gerem confiança. Se tudo isso soa atraente, mas improvável para você, continue lendo. Neste capítulo, apresento meus 7 passos para ajudá-lo a sobreviver a qualquer evento social, com estilo: O estilo introvertido.

Passo 1: Se prepare antecipadamente

Uma das razões por que nós, introvertidos, sofremos nas festas é porque não fazemos nada para nos preparar para o futuro. Vamos a um grande evento esperando que seja deprimente e chato, por isso não é surpreendente que cheguemos e nos sintamos sobrecarregados e chateados.

Uma coisa que sempre faço antes de um evento de "*intensa*" socialização é reduzir o estímulo, tanto quanto possível. A principal razão por que não gostamos de festas é porque o ambiente da festa pode parecer um assalto sensorial para nós introvertidos. Depois de um curto período de tempo já queremos voltar para o nosso interior, acabar com o ataque e lidar com tanto estímulo tem sentido eliminar um pouco do estímulo sensorial antes de sair.

Há muitas maneiras fáceis de reduzir o estímulo durante o dia. Para começar, podemos reduzir o ruído desligando a televisão e passando um tempo em silêncio. Muitos introvertidos são amantes da música e estão sempre ouvindo algo de fundo. Embora a música possa ser reconfortante, às vezes, continua sendo uma forma de estímulo. Portanto, experimente este truque: tente passar umas duas horas em um ambiente em completo silêncio, antes de seu próximo evento social.

Abordagem

Outra forma surpreendente que podemos nos abastecer para um evento social é escolher atividades focadas em vez de mudar de uma tarefa para outra. A multitarefa é mentalmente cansativa para os introvertidos, que demoram mais tempo a voltar ao foco depois de serem interrompidos. A multitarefa consiste basicamente em interromper uma tarefa para mudar para outra, repetidas vezes. Isso não só é improdutivo, mas que também é uma receita para a sobrecarga.

Uma melhor abordagem para os introvertidos é agrupar as tarefas e realizá-las sem interrupção. Por exemplo, podemos fazer todas as nossas atividades criativas, como escrever e fazer brainstorm, pela manhã. Depois disso, trabalhar em tarefas administrativas, como responder e-mails, pela tarde. Isso evita que desperdicemos energia mental, ao mudar constantemente entre tarefas não relacionadas.

Eu sou um fã da técnica Pomodoro e eu recomendo que você tente. A Técnica Pomodoro é um sistema de gestão do tempo desenvolvido por Francesco Cirillo na década de 80 e para usá-lo você tem que seguir as seguintes regras:

- Trabalhar unicamente e completamente focado na atividade durante blocos de 25 minutos.
- Se por algum motivo você precisar interromper o bloco de trabalho, não conte como um bloco terminado e comece outra vez com um bloco de 25 minutos.

- Depois de um bloco de trabalho de 25 minutos você deve fazer uma pausa de 5 minutos, e depois do 4º bloco de 25 minutos, você deve fazer uma pausa de 15 minutos. O que fazer no descanso depende de você, mas a ideia é que faça algo que relaxante.

Vejamos a sequência de blocos de trabalho e descanso:

- 25 minutos escrever
- 5 minutos descanso
- 25 minutos escrever
- 5 minutos descanso
- 25 minutos escrever
- 5 minutos descanso
- 25 minutos escrever
- 5 minutos descanso
- 15 minutos descanso

Você pode fazer esta sequência usando um temporizador, embora existam várias aplicações um pouco mais sofisticadas, que funcionam na web, ou você pode instalar em seu computador ou no seu Smartphone. O aplicativo que eu uso se chama Pomotodo e você pode encontrar na www.pomotodo.com. Além de ajudar com o foco, esta técnica permite ter um controle de sua produtividade e faz maravilhas.

Bom, voltando ao tema de se preparar antecipadamente para o evento social, se possível, é melhor realizar atividades que oferecem a quantidade perfeita de estímulo antes de uma noite de intensa socialização. Isto pode diferir de um introvertido para outro. Para mim, escrever fornece a quantidade ideal de estímulo e me envolve mentalmente, sem causar sobrecarga, mas outros podem sentir-se bem ao ler ou trabalhar em um projeto artístico.

A intenção é tudo

Outra excelente forma de se preparar para qualquer evento social, consiste em estabelecer uma intenção antes do tempo. Uma intenção é um objetivo ou um propósito claro. Muitas vezes parece que os eventos sociais não têm sentido e saímos com obrigação ou culpa, mas nós podemos dar-lhe um propósito.

A chave é decidir de antemão que é que queremos extrair da experiência. É para fazer amigos? É praticar nossas habilidades de conversação? Se conectar a um nível mais profundo com pelo menos uma pessoa? Ou praticar estar presente no meio das distrações? Ou mostrar apreço a quem quer que seja com quem estamos falando?

Observe que comecei a ser bastante específico, com os exemplos anteriores. Fracionar a nossa intenção principal em intenções menores e mais específicas faz com que seja mais fácil alcançar o nosso propósito. Fazer amigos poderia ser nossa intenção mais ampla e de longo

prazo, mas esta noite, simplesmente vamos nos concentrar em um único aspecto. Sabemos que estar verdadeiramente presentes nos torna atraentes e agradáveis, por isso tornamos este o nosso principal objetivo.

Há evidência científica que apoia o poder da intenção quando se busca a conexão social. Em um estudo realizado por Arthur Aron, estabelecer uma intenção ajudou os introvertidos a aprofundar suas conexões sociais em apenas 45 minutos. O estudo uniu estranhos, e lhes deu uma série de 36 perguntas para fazerem entre si, algumas mais pessoais do que as outras. Quando se uniu extrovertidos, estes, em sua maioria, relataram sentir-se mais conectados. No entanto, os introvertidos só conseguiam sentir uma profunda conexão quando se lhes dizia explicitamente que usarem o exercício com o propósito de se conectar.

Passo 2: Chegue com confiança

Para muitos introvertidos, a cena de uma festa é o lugar onde a nossa autoestima cai. Podemos estar completamente seguros de nós mesmos, no trabalho, ou com nossos amigos mais próximos, mas nas festas, nos sentimos deslocados. Na verdade, isso é um eufemismo. Nos sentimos como um gnomo de Natal em uma festa de Hanukkah.

De repente, é como se nossos corpos fossem um veículo estranho para o qual nunca recebemos o manual de instruções. *O que eu faço com os meus braços? Cruzo ou coloco as mãos em meus bolsos? E com meu rosto? Devo sorrir. Não, não como um paciente psiquiátrico. Tente sem os dentes. Será que isso conta como um sorriso?*

Sentir-se confiante em certos ambientes e totalmente inseguro em outros se chama de "*confiança situacional*." Para realmente se sentir à vontade em festas ou eventos sociais, é importante desenvolver a confiança central. Este tipo de confiança verdadeira se constrói de dentro para fora e perdura, não importa onde estejamos.

O que confunde as pessoas com relação a confiança é que nós acreditamos que é como um interruptor de luz que simplesmente ativamos conforme necessário, mas, na verdade, é mais como uma chama que precisa ser alimentada continuamente para brilhar mais intensamente.

Construir a confiança central requer tempo, esforço e algo em que somos bons: uma boa dose de introspecção. Aqui está um exercício para ajudá-lo a começar.

Responda as seguintes perguntas:

- Quais são os meus temores sobre ir para a festa?
- Qual é o medo por trás desse medo? (Por exemplo, se você tem medo de que ninguém fale com você, é provável que o medo por trás desse medo seja a rejeição). E qual é o medo por trás desse medo, e assim por diante.
- Agora enumere todas as provas que você tem que contrariam este medo (por exemplo, quando tiver sido bem-vindo e aceito, em vez de rejeitado).

O aspecto mais importante deste exercício está em passar muito tempo explorando a evidência contra o nosso medo. O ego está sempre em busca de provas, então também podemos lhe dar uma prova que funcione a nosso favor.

De fato, a maioria de nós somos aceitos muito mais vezes do que somos rejeitados. Mas o nosso cérebro gosta de focar em resultados negativos. Sem dúvida é um mecanismo de sobrevivência reflexo de nossos dias de homem das cavernas. Embora o nosso foco negativo seja excelente para evitar frutos venenosos e para fugir de animais selvagens, não é tão bom para a nossa autoestima.

Uma parte importante de aumentar nossa autoestima consiste em trabalhar de dentro para fora, para reconectar o nosso cérebro. Assim, lentamente, vamos contornar a nossa

negatividade do homem das cavernas e criar uma mentalidade de confiança.

Passo 3: Conheça seus ciclos sociais

Uma das razões por que os introvertidos sofrem tanto em eventos sociais é porque nos esforçamos demais para estar sempre "*ligados*." Neste mundo extrovertido em que vivemos, dá-se a entender que quanto mais ocupado você estiver melhor, e quanto mais atividades você pode incluir em sua semana, mais feliz você será.

Isto leva os introvertidos a dizerem "*sim*" quando cada molécula do nosso ser está gritando "*não!*" nos sentimos mal por ficar sem energia social na metade do fim de semana, enquanto todos os extrovertidos estão de festa em festa. Infelizmente, o velocímetro social de nossa sociedade, apenas registra a velocidade extrovertida. Os introvertidos preferem uma abordagem mais lenta da vida.

Às vezes, podemos seguir o ritmo dos extrovertidos, mas é apenas por um curto espaço de tempo, antes que tenhamos que fazer uma pausa e voltar a olhar para dentro. Em vez de honrar a nossa necessidade de reduzir a velocidade, tratamos de nos forçar a continuar a uma velocidade extrovertida, mas nos empurrarmos muito durante muito tempo conduz inevitavelmente a algum tipo de choque. Ficamos doentes, entristecemos, nos esgotamos ou tudo isso junto.

Esta não é a forma correta de se aproximar da socialização ou qualquer outro aspecto de nossa vida. Os introvertidos estamos muito melhor se compreendermos e honramos nossos ciclos sociais. Por experiência, a maioria dos introvertidos podem estimar aproximadamente a quantidade de energia social que terão para um evento específico e em quanto tempo vai se esgotar. Por exemplo, poderíamos ter notado que só podemos passar cerca de uma hora em uma festa antes de começarmos a nos distrair.

Nas reuniões menores, onde conhecemos a maioria dos convidados, podemos durar mais tempo, talvez até mesmo prolongarmos durante duas ou três horas. O ponto é que, se conhecemos o marco de tempo com o que temos que trabalhar, poderemos planejar antecipadamente. Se sabemos que temos um grande evento na sexta-feira, por exemplo, podemos programar um tempo de inatividade adicional para quinta-feira e sábado.

Passo 4: Tenha sempre um plano de fuga

Muitas vezes, nós introvertidos ficamos presos nos eventos sociais, muito depois de nossas baterias sociais terem se esgotado. Esta é a razão pela qual a partilha do automóvel pode ser prejudicial para os introvertidos, especialmente se tivermos um amigo extrovertido que ganha força à medida que avança a noite. Um plano melhor seria compartilhar um veículo com um companheiro introvertido ou viajar sozinho. Para ilustrar meu ponto, permita-me compartilhar uma experiência assustadora com que, provavelmente, você possa se comparar.

Há um tempo eu fiquei preso em minha própria casa e eu me vi na obrigação de falar até que esgotei totalmente a minha bateria social. Não se permitia o silêncio, e se não falava, tinha que ouvir. Fizemos um pequeno churrasco na minha casa, para nos encontrarmos com o outro casal e seu filho pequeno. Tudo durou apenas cerca de três horas, mas eu senti como se tivessem sido trinta horas. Apenas vinte minutos depois de ter iniciado o evento, já queria recarregar minha energia, mas eu não podia, porque tinha negligenciado o que eu já sabia que era uma estratégia crucial de sobrevivência introvertida: Sempre ter um plano de fuga.

Geralmente, sou diligente sobre essa importante tática de sobrevivência. É por isso que não vou em viagens em grupo ou em saídas de fim-de-semana com grupos de amigos. No entanto, às vezes, simplesmente não posso evitar quebrar a regra e, em seguida, é claro, pagar por meu erro.

Talvez você tenha passado por algo semelhante? Você aceita um convite e involuntariamente se torna cúmplice de seu próprio destino. A sua intuição introvertida lhe diz que algo está errado, percebe um cheiro de formol, mas não se dá conta da fonte até que seja tarde demais.

As viagens em grupo, viagens de acampamento e as saídas de fim de semana levantam bandeiras vermelhas internas em nós, já que fazem com que fugir seja quase impossível. Em tais circunstâncias, há muitas oportunidades para nos abater e encher de culpa.

Alguém pode trazer seu novo parceiro que todo mundo adora de imediato... exceto você. Então, você é o mau por recuar ante o som de sua voz. Ou o grupo pode decidir passar a noite inteira sentado em um círculo gigante, conversando, enquanto você alterna entre sonhar acordado e se sentir culpado por estar em silêncio querendo sair a qualquer momento, sem chamar a atenção, como um desmancha prazeres.

Conclusão: Sempre tenha algum tipo de plano de fuga. E se, de alguma forma você está preso, respire fundo e se desfaça de cada grama de culpa que está se formando dentro de você e faça o que tem que fazer. Aproveite e faça.

Passo 5: Amplie a sua zona de conforto

Como introvertido, provavelmente, já tenham dito a você para "*sair de sua concha*" ou "*sair de sua zona de conforto*." As pessoas não parecem gostar da ideia de que nós introvertidos nos sentimos confortáveis estando sozinhos.

Eu prefiro uma abordagem mais amigável e introvertida para o crescimento. Em vez de nos lançarmos desnecessariamente fora da nossa zona de conforto, como um torpedo, sem um objetivo, podemos expandir suavemente nossa zona de conforto. Da mesma forma que uma tartaruga leva seu casco para onde quer que vá, os introvertidos também podem trazer consigo uma camada de conforto e proteção. Em situações sociais, isto poderia significar "*expor-nos*", mas tendo um amigo leal ao nosso lado para que não nos sintamos esmagados. Em uma viagem em grupo, poderia fazer algo tão simples como ir com seu carro para poder usá-lo como seu refúgio em qualquer momento.

Muitas vezes, expandir nossa zona de conforto tem mais a ver com uma mudança de mentalidade do que com tomar medidas drásticas. Trata-se de estar aberto para olhar as coisas de forma diferente. Por exemplo, podemos ver uma festa como uma experiência que nos permite praticar todo este processo de expansão de nossa zona de conforto. Ver algo como um experimento em vez de uma prova, às vezes, o torna divertido.

Normalmente este é o tipo de ajuste mental que motiva os introvertidos orientados para objetivos a experimentar coisas novas. Parte do experimento consiste em prestar atenção a como se sente na situação. Basta lembrar o seguinte: Se você não se sente bem, não tem que repetir o experimento. Depois, podemos tentar algo diferente.

Passo 6: Pequenas conversas

As pequenas conversas têm um efeito perturbador sobre os introvertidos e os empurram para os cantos da sala. É por isso que somos obrigados a conhecer novas pessoas.

Nossa aversão por conversas triviais pode fazer com que algumas pessoas pensem que somos socialmente ineptos ou antissociais. Elas supõem que não gostamos das pessoas, mas, na realidade, o oposto é verdade.

Os introvertidos reconhecem que as pequenas conversas criam limites entre as pessoas. Infelizmente, a nossa cultura considera que as conversas breves são uma necessidade social. Na Wikipédia inclusive chegou a ser descritas como um *"lubrificante social"*, o que as faz parecer muito mais divertidas do que realmente são.

As pequenas conversas devem ser leves, divertidas e evitar a profundidade e o significado. As perguntas pessoais são consideradas inadequadas e desestimula a mostra de qualquer emoção diferente da felicidade ou neutralidade.

A verdade é que um pequeno bate-papo permite que duas pessoas tenham uma conversa sem chegar a conhecer-se verdadeiramente. É como um jogo de xadrez onde ambos os jogadores sempre conhecem o próximo movimento do outro. É uma troca previsível com resultados previsíveis. Para os introvertidos, esse é um dos obstáculos dolorosos que temos de passar e ficamos satisfeitos quando conhecemos alguém que odeia essa formalidade, tanto quanto nós. Esperamos conhecer essa alma corajosa que faz perguntas inapropriadas e ri nos momentos errados. Sempre estamos em busca de pessoas que queiram a profundidade mais do que a superficialidade.

É nosso desejo de se conectar a um nível mais profundo, que faz com que as pequenas conversas sejam tão irritantes. O melhor é começar com um pequeno passo. Graças a minha esposa, com a vida eu aprendi uma grande estratégia de acesso para ajudá-lo a começar. Pode parecer um pouco radical e assustador no início. A primeira vez que tentei usar essa técnica de acesso senti que estava a ponto de subir em um palco na frente de uma centena de pessoas... nu.

Hesitei. Eu me preocupava com o que a outra pessoa pensaria. Tudo parecia muito artificial, mas eu fiz isso do mesmo jeito. E me satisfez descobrir quão rapidamente conduzo as conversas para um nível mais profundo e significativo.

Comecei a dizer coisas como:

- *"Eu não gosto de acampar, em absoluto"*
- *"Me sinto desconfortável com isso"*
- *"Isso feriu meus sentimentos"*
- *"Não"*
- *"Eu me sinto oprimido"*

- *"Me incomoda o seguinte"*
- *"Estou muito orgulhoso disso."*

Em outras palavras, comecei a ser honesto. Eu sei, parece muito simples, não é? No entanto, neste momento, dizer o que realmente pensa ou sente, pode ser assustador. Nosso próprio ego nos dirá qualquer coisa para evitar que sejamos honestos. Nos diz que as pessoas não nos querem se dissermos como nos sentimos verdadeiramente. Que seremos fracos se mostramos alguma vulnerabilidade. E vai soar arrogante mostrar orgulho por quem somos e o que temos conseguido.

Mas a verdade é que A VERDADE É SEXY. Atrai as pessoas e faz com que baixem instantaneamente a guarda. Um aviso honesto pode cortar a conversa fiada pela raiz. Algo como...

- *"Para ser honesto, eu não vou muito a festas. Eu me sinto muito sobrecarregado de estar aqui"*
- *"Eu não sou muito bom em falar, mas eu gosto de ouvir"*
- *Não. Eu não quero ir. Prefiro ficar em casa e ter um pouco de tempo para mim"*

Experimente. Você pode começar praticando com alguém com quem você se sinta confortável e ver como se sente.

Passo 7: Criar espaços de solidão

O estímulo é a maior ameaça para a sobrevivência do introvertido. Em eventos sociais, o ruído e os estímulos visuais são os culpados mais ameaçadores. Nosso instinto natural é ir em direção a saída, quando começamos a nos sentir oprimidos, mas às vezes não está na hora de ir embora. Ainda que estejamos física e mentalmente exaustos, vemos que ainda há conversas interessantes e gostaríamos de continuar.

Isso cria um grande dilema para os introvertidos. O que fazer quando sentimos que estamos enfraquecendo, mas ainda não queremos ir embora? Neste ponto, a chave para sobreviver ao resto do evento é reduzir o estímulo, e a melhor maneira de reduzir o volume dos estímulos é criando espaços de solidão.

Se afastar o máximo possível da música e das pessoas ajuda. Dar um pequeno passeio pela quadra também faz maravilhas. Outra ótima maneira de recarregar é aconchegar-se com o animal de estimação da casa. Nada cura tanto o cansaço mental, como brincar com um cão ou gato amigável. Esta é uma das minhas estratégias favoritas porque é relaxante e reconfortante. Além disso, brincar com um animal de estimação parece muito menos estranho que se balançar em um canto com as mãos nos ouvidos.

Em alguns casos, até mesmo, apenas fazer algumas respirações profundas e lentas, pode nos dar o restabelecimento mental que precisamos para sobreviver. Outra prática de atenção plena, que funciona muito bem é levar uma bala no bolso. Quando você se sentir oprimido, tire a bala e antes de abri-la, esfregue entre os dedos, atraindo toda sua atenção para como se sente. Depois de um momento, abra e coloque a bala em sua boca e se concentre completamente nas sensações, enquanto se dissolve em sua língua. A razão pela qual este exercício funciona é porque chama a sua atenção para seus sentidos. Quando você está totalmente presente com um ou mais de seus sentidos, se vê forçado a experimentar o poder rejuvenescedor do momento presente.

No próximo capítulo, você aprenderá a lidar com uma de suas qualidades que bem utilizada pode ser uma enorme vantagem, mas se você não a controlar, pode ser o seu pior inimigo, mesmo no silêncio da solidão.

Como se manter saudável em um mundo sobrecarregado de informações

Este é um conselho especial, e apesar de ser muito breve, decidi deixá-lo em um capítulo separado devido à sua importância. Neste ponto, já não deveria surpreendê-lo saber que você tem um cérebro excessivamente ativo que constantemente está cheio de ideias e sonhos. Muitos de nós amamos alimentar nossas mentes vorazes com um fluxo constante de doces cerebrais: literatura, documentários, TED Talks, artigos interessantes e vídeos informativos do YouTube.

Graças a esse engenhoso pequeno invento chamado "*Internet*", temos acesso imediato a toda a informação que possamos desejar, e muito mais.

Se você for como eu, e gosta de receber conselhos mágicos gratuitos no seu e-mail, é provável que sua caixa de entrada transborde com toneladas de tentadoras informações.

Com tanta informação que nos chega de tantas fontes diferentes, é fácil sentir-se sobrecarregado. Nos tornamos como crianças em uma loja de doces. Estamos tão entusiasmados com todas as opções que queremos devorar tudo, mas logo nos damos conta de que tentar fazê-lo nos faz sentir doentes, neste caso, doentes da cabeça.

Então, como podemos manter a nossa sanidade em um mundo de sobrecarga de informação? Pois, antes de tudo...

Escolha sabiamente

Sei que pode ser muito tentador tentar inserir tantos conselhos gratuitos de autodesenvolvimento quantos puder em seu cérebro, mas lembre-se, seu tempo é mais valioso do que o dinheiro. O dinheiro é um recurso renovável. O tempo não é.

É muito melhor focar em alguns poucos recursos de alta qualidade que tentar assimilar todos. Uma coisa que realmente me ajudou a escolher mais habilmente minhas fontes de informação foi me concentrar em mentores online que partilham dos meus valores fundamentais. Por exemplo, quando procuro assessoria comercial, procuro informação de empreendedores que já tenham traçado esse caminho que eu quero empreender e descarto o restante.

Veja pela profundidade, em vez da amplitude

Geralmente este é um conselho dourado que fará toda a diferença. Isto significa que os "10 conselhos" que você recebe, apenas um ponto ressoará em sua mente. Tendo isto em conta, uma vez que você encontre esse ponto dourado, o agarre e mergulhe mais profundamente nessa área. Se concentre e delimite seus parâmetros de pesquisa. Reflita sobre por que esse tema é importante para você neste momento, e como pode explorá-lo mais profundamente.

Por exemplo, há um tempo eu decidi aprender um pouco de eletrônica para desenvolver e instalar os alarmes de segurança na minha casa. Para isso, procurei no YouTube e encontrei um universo de coisas que poderia fazer com o conhecimento básico que estava obtendo. Em poucos dias eu me sentia muito sobrecarregado porque não tinha o tempo necessário para fazer tudo o que eu queria. Finalmente, lembrei de meu objetivo inicial, e desenvolvi um sistema que me informa cada vez que a porta principal da minha casa é aberta (eu falo só porque quero me gabar) e o esgotamento mental desapareceu.

Nota: Sobre esse conselho, eu recomendo que você leia o meu livro "Aprenda como Einstein" onde ensino as técnicas de aprendizagem acelerada que usei durante anos para aprender todo o tipo de coisas.

Seus talentos ocultos

Já estamos perto do final do livro, e este é um tema que não quero deixar passar. Muitos introvertidos mantêm seus talentos ocultos até que se sintam prontos para partilhar com o mundo. Laurie Helgoe descreve bem essa tendência: *"Os introvertidos mantêm suas melhores coisas guardadas até que estejam prontos, e isso enlouquece os extrovertidos. A explicação do comportamento do introvertido, de acordo com os extrovertidos, é que ele ou ela é antissocial."*

No entanto, há muitas razões por que escolhemos manter nossas habilidades em segredo. Não é porque sejamos esnobes ou antissociais. Talvez nós nos sintamos mais confortáveis, estando por detrás dos bastidores, em vez de em evidência. Naturalmente, não queremos parecer arrogantes ou orgulhosos. Também pode haver o medo. Desenvolver nossos dons implica em riscos. Apostamos em nós mesmos e esperamos não falhar miseravelmente e, por incrível que pareça, também tememos nosso próprio poder. Tememos alcançar todo o nosso potencial e brilhar. Como diz Marianne Williamson: *"Nosso medo mais profundo não é que sejamos inadequados. Nosso medo mais profundo é que sejamos poderosos sem medida. É a nossa luz, não a nossa escuridão que mais nos assusta. Nos perguntamos: quem sou eu para ser brilhante, talentoso, fabuloso?"*

Não devemos permitir que o medo nos impeça de compartilhar nossos dons. Ser modesto sobre nossos talentos é uma coisa, mas escondê-los é algo completamente diferente. Como introvertidos, poderíamos pensar que estamos fazendo algo nobre escondendo para que outros possam brilhar e confundimos covardia com a humildade.

Se nossos talentos se desenvolvem nos bastidores ou no centro das atenções nossos dons únicos nos dão o poder de inspirar, criar conexões e de fazer a diferença. Quando os guardamos para nós mesmos, negamos aos outros seus possíveis benefícios. De novo, Williamson descreve esta verdade brilhantemente: *"Sua pequenez não serve ao mundo. Não há nada de iluminado, sobre se reprimir para que outras pessoas não se sintam inseguras ao seu redor. Todos nós devemos brilhar, como fazem as crianças... E à medida que deixamos nossa própria luz brilhar, inconscientemente damos permissão às outras pessoas para fazer o mesmo. Ao nos libertarmos dos nossos próprios medos, a nossa presença automaticamente liberta os outros."*

Como introvertidos podemos preferir esperar um convite explícito para compartilhar nossos talentos. Não costumamos dar a resposta em sala de aula ou ser a alma das festas, mas um leve empurrão na direção certa pode nos ajudar a dar o primeiro passo. Então, agora eu vou

lhe dar um pequeno empurrão. Com o poder a mim concedido, como escritor introvertido, tal como você, peço que compartilhe seu talento com o mundo. Se preferir fazê-lo por trás de uma cortina, está bem. Se preferir mostrar ao invés de contar, ainda melhor. O importante é encontrar a forma de dar ao mundo o que só você pode dar e nunca tenha medo de brilhar, à sua maneira introvertida.

Daqui em diante

*"Você pode pensar que eu sou pequeno, mas tenho um universo dentro de minha mente." -
Yoko Ono*

O estudo dos introvertidos tem uma história longa e interessante, e as teorias psicológicas sobre a conduta continuam se desenvolvendo. Sem dúvida, a pesquisa tem um longo caminho a percorrer antes de desmascarar completamente por que somos o que somos. No entanto, as pesquisas até esta data, certamente, nos dão uma compreensão mais profunda das formas como os introvertidos são diferentes, desde os genes até os seus cérebros e seus níveis de felicidade.

A introversão não é uma desvantagem ou uma vantagem. É um ingrediente necessário e vital para as inovações sociais, econômicas e políticas do mundo. A introversão oferece racionalidade como um antídoto contra a imprudência da paixão e promove a humildade, onde o ego prevaleceria. Não é a solução, nem é o problema. Não deve ser abusado ou erradicado.

Os introvertidos trazem qualidades que oferecem um equilíbrio social muito necessário. Sem introvertidos, é possível que não tenhamos literatura ou arte. Sem introvertidos, é possível que não tenhamos invenção e inovação. Sem introvertidos, é possível que não tenhamos soluções para problemas analíticos. Sem introvertidos, é possível que não tenhamos avanços tecnológicos e exploração científica.

Você deve se adaptar a situações sociais específicas? Talvez. Certamente você pode se beneficiar de ser mais extrovertido, sob certas circunstâncias, mas nunca deve comprometer a essência do que lhe faz ser especial e único, pois, apesar de a sociedade premiar traços extrovertidos, é graças aos introvertidos como você que foram produzidos os maiores avanços em quase qualquer tipo de área.

Dado tudo o que temos discutido neste livro, alguém poderia pensar que o futuro dos introvertidos num mundo cada vez mais extrovertido seria sombrio. No entanto, a quantidade de pessoas bem-sucedidas e de alto desempenho consideradas introvertidas é surpreendente. A tecnologia tem evoluído ao ponto de facilitar o sucesso de qualquer pessoa. O uso generalizado da internet abriu caminho para criar formas menos confrontadoras de comércio, trabalho remoto e, em geral, foi criado um novo sistema de economia. Todas estas novas possibilidades trabalham com as fortalezas introvertidas como a independência, a automotivação e foco.

Ser um introvertido, em nenhum caso, é um obstáculo para a criatividade ou para o sucesso. Embora o nosso mundo esteja cada vez mais conectado, sempre haverá uma necessidade de pensadores profundos, criativos, visionários e líderes que reajam não por

impulso, mas sim a partir de uma posição de consideração e compreensão. E com a maior atenção nos últimos anos, na condição de introversão, o apreço público para os introvertidos e suas qualidades únicas está em alta e continua em ascensão.

Pode ser que você não seja capaz de mudar a sua essência introvertida, mas com a leitura deste livro você ganhou uma compreensão de seu próprio padrão único de comportamento e pensamento, o que lhe fará mais feliz do que qualquer mudança externa poderia fazer.

Você gostou do livro?

Antes de me despedir, gostaria de lhe agradecer por ler este livro. Eu também gostaria de lhe pedir um favor. Você poderia me dar um minuto do seu tempo e deixar um comentário na amazon.com? Esse feedback vai me ajudar a continuar escrevendo livros que sejam úteis para alcançar os resultados que você deseja. E eu realmente leio cada comentário.

Obrigado e aproveite cada minuto de sua vida!