



ROZVOJ OSOBNOSTI 07. 06. 2024

Jsou introverti skutečně tak tiší a plaší? Nebo jen skrývají svou pravou tvář?

Z pohledu druhého člověka je introvert tak trochu tajemný. Příliš nemluví, nevyhledává společnost a žije si ve svém vlastním světě. Vypadá tedy tak trochu jako podivín. Ale opak je pravdou. Introvert jen netouží po davech lidí kolem sebe, potřebuje svůj vlastní klid a soukromí.

Introvert čerpá energii ze svého vlastního vnitřního světa, **ze svých myšlenek, pocitů či prožitků**. Příliš toho nenamluví a už vůbec nemá rád bezduchou společenskou konverzaci. Říká jen to, co pro něj má skutečně nějaký význam. Introvert je člověk přemýšlivý. Je rád sám, chce mít soukromí a ke spokojenosti potřebuje duševní klid.

Definice introverta

Na počátku 20. století vymyslel termíny “introvert” a “extrovert” **psychiatr a psychoanalytik Carl**

Gustav Jung. Podle něj jsou introverze a extroverze protichůdné rysy lidské povahy a osobnosti. Zatímco introvert je obrácí spíše do vlastního nitra, u extroverta je to přesně naopak. **Introvert je člověk spíše tišší, rezervovaný** a nehledá v životě žádné velké vzrušení. Ke štěstí potřebuje dostatek času stráveného o samotě, to mu pomáhá dobíjet energii. Oproti extrovertovi, který si "baterky" dobíjí ve společnosti nebo **pouze ve chvíli, když se kolem něj něco děje.**

Jste introvert nebo extrovert?

Nelze přesně odhadnout, kolik introvertů a extrovertů po světě chodí, neboť **nikdo není v tomto směru stoprocentní.** Navíc se toto nastavení může během života mírně měnit. Člověk je tedy buď spíše introvert nebo spíše extrovert. Jestli si nejste jistí, do které skupiny patříte, zkuste si udělat malý test. Představte si, že jste pozváni na večírek. **Co se vám začne odhrávat v hlavě?** Zatímco extrovert uvidí místnost plnou lidí a skvělou zábavu. Introvert začne vymýšlet, jak pozvání odmítnout. Jen představa, že by na večírku byl, je pro něj vyčerpávající.

Introvert se společností nebojí

Není však pravdou, že se introvert společností zcela vyhýbá. Naopak, občasné posezení s přáteli mu dělá dobře. Často však **musí být časově ohraničené.** Poté potřebuje být zase sám. Musí mít čas na dekompresi nebo **dobítí energie.** Introvert má totiž značně vyvinutou schopnost zabavit se sám. Žádnou zábavu zvenčí nepotřebuje. Sám si umí vymyslet svůj vlastní program na dlouhé hodiny. O samotě si třídí myšlenky a věnuje se činnostem, které ho baví a naplňují. Pokud tato **jeho potřeba není dostatečně naplňovaná,** strádá.



Introvert versus extrovert

I když se možná zařazujete výhradně do jedné kategorie, **nemusí tomu tak zcela být.** Podle psychologů je většina lidí přesně někde uprostřed. Označování lidí jako striktně introvertů nebo extrovertů nebylo podle nich nikdy vědecky přesné. Už v roce 1926, kdy se odborníci více zabývali průzkumy měření introverze a extroverze, výsledky naznačovaly, že **introverti a extroverti nejsou ve skutečnosti dva různé typy,** ale spíše jen dva extrémy.

Introvert pod drobnohledem

To, jak moc jste introvertní, má pravděpodobně kořeny v mozku, hormonech, neurotransmiterech a dalších **biologických faktorech.** Podle některých expertů může mít na osobnostní rysy vliv například i **hladina dopaminu.** Nic takového však není oficiálně vědecky potvrzeno. Ostatně i introverti se mohou v mnoha důležitých aspektech lišit. Nejspíš však máte právo se do této škatulky zařadit, pokud jste soběstační, nezávislí, soustředění a nejste náchylní k rozptýlení, držíte se zpátky, příliš nemluvíte, nejste vůdčí osobnost, **hodně přemýšlíte, jste rádi sami a jste tiší.** Raději máte jen několik málo skutečných přátel nebo vícero povrchních přátelských vztahů, máte rádi ticho, neriskujete zbytečně, jste stydlivější, nedomáháte se svých práv a **po sociálních interakcích se cítíte unavení.**

Autor článku: [Monika Poledníková](#)