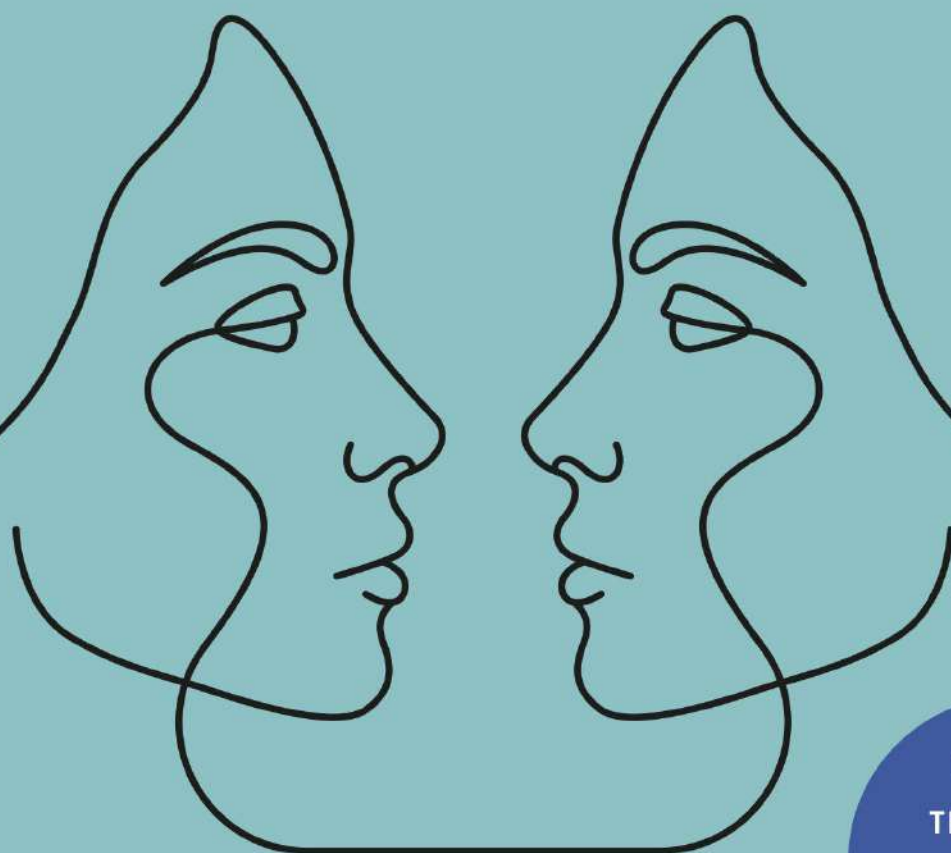


Autora de Acolhendo sua criança interior



INCLUI
TESTE DOS
16 TIPOS DE
PERSONALIDADE

STEFANIE STAHL

Conhecendo a si mesmo

Como descobrir os padrões que
moldam seu comportamento



SEXTANTE

Para minha ex-coautora e querida amiga Melanie Alt

*A análise da personalidade humana é a forma mais
elevada de entretenimento.*
Isaac Bashevis Singer

NOTA DA AUTORA

Você pode fazer o teste de personalidade (página 58) antes de iniciar a leitura. Se não concordar com pelo menos 90% da descrição do seu tipo, pode ser que o resultado esteja incorreto. Nesse caso, aconselho ler o livro primeiro, para compreender os conceitos, e só então refazer o teste. Espero que seja uma leitura prazerosa e que você faça muitas descobertas!

STEFFI STAHL

SERÁ QUE EU SOU NORMAL?

“**E**u sou assim mesmo!” Quantas vezes você já ouviu essa frase? Quantas vezes você mesmo já disse isso ou teve vontade de dizer para explicar seus atos, pensamentos ou sentimentos? E quantas vezes já usou “Fulano é assim mesmo!” para explicar o comportamento de alguém?

As pessoas são diferentes. Todos sabemos disso. E sabemos que, justamente por serem diferentes, as pessoas agem, pensam e sentem de formas distintas. No entanto, ainda que as diferenças individuais sejam algo inegável, o que sabemos de fato sobre nós? Mesmo que você já tenha constatado algumas características suas, ninguém pode afirmar que se conhece por completo.

O que me define?

Por que sou desse jeito?

Por que ajo, sinto e penso desse jeito, e não de outro?

Será que sou normal ou meio “esquisito”? Será que sou especial ou totalmente comum?

Será que minha criação determinou quem sou ou já nasci assim?

Por que me sinto atraído por algumas pessoas e não tenho química nenhuma com outras?

Quase todo mundo se faz essas perguntas e outras do tipo.

Agora imagine que fosse possível pegar um elevador até seu inconsciente e dar uma volta com calma na central de controle, analisando os

mecanismos e engrenagens que resultam nos seus atos, pensamentos e sentimentos, nas suas decisões e percepções. Imagine ainda que, durante esse passeio, você compreenda melhor não apenas seus próprios mecanismos e padrões, mas também como funciona a cabeça das pessoas – e ainda receba um manual de instruções para si mesmo e para os outros.

Seria ótimo, mas também um pouco assustador. Por isso há quem prefira não saber nada disso, para não correr o risco de tropeçar em coisas desagradáveis. Afinal, nunca se sabe quais criaturas andam pelas sombras do inconsciente, cruzando com fantasmas do passado...

Fique tranquilo, pois não conduzirei você até nenhum mundo interior que não deseje visitar. A proposta aqui não é alcançar os cantos mais recônditos da sua alma – até porque isso nem seria possível sem nos conhecermos pessoalmente. Ainda assim, você vai compreender alguns padrões básicos sobre si mesmo e os outros. Isso porque, além das experiências de vida individuais e das influências da criação, todos nós carregamos uma herança genética que exerce forte influência sobre nossa personalidade. Pesquisas nos campos da psicologia e da neuropsicologia descobriram que cada pessoa apresenta certos traços de personalidade inatos. É a expressão dessas características que, entre outras coisas, constitui nossa individualidade. Este livro trata desses traços de personalidade e suas manifestações segundo a teoria dos tipos psicológicos concebida pelo renomado médico e psicanalista Carl Gustav Jung (1875–1961) e ampliada pelas americanas Katharine Briggs e Isabel Myers, nos anos 1960.

Este livro foi publicado pela primeira vez em 2005. Venho trabalhando com essa tipologia psicológica desde então e até hoje me encanto com sua precisão e profundidade. Nesses anos todos, tive muitos aprendizados e novas percepções, que incorporei nas edições posteriores. Assim, agora publicamos esta edição revista, com o objetivo de ensinar a tipologia de forma acessível – afinal, trata-se de um instrumento excepcional para desenvolver o autoconhecimento e uma melhor compreensão da natureza humana, contribuindo para relações mais harmônicas e felizes.

UM MANUAL DE INSTRUÇÕES PESSOAL

Uma peça importante para conhecermos uns aos outros é o “manual de instruções” para cada tipo de personalidade, que nos poupa muitos aborrecimentos e conflitos.

Mas como assim um manual de instruções para pessoas?, você pode pensar. Faz sentido existir algo assim?

É claro que não existe um guia que consiga dar conta por completo da história de vida e das potencialidades de cada pessoa, mas a tipologia psicológica oferece um manual de instruções muito útil e esclarecedor para cada tipo de personalidade. Por isso, antes de apresentar a tipologia, quero explicar como funciona esse manual.

Para começar, o manual deve fornecer informações sobre as principais características de uma pessoa, por exemplo:

Falante e carismática, Nina é sociável por natureza. Também é uma boa ouvinte, porque se interessa de verdade pela história de vida dos outros, e tem um bom conhecimento da natureza humana. Sente necessidade de muita intimidade e aprovação. Tem dificuldade de ficar sozinha, porque suas inspirações e suas melhores ideias costumam nascer do contato com as pessoas. É dedicada à família e aos amigos. Evita conflitos a todo custo, porque tem uma forte necessidade de harmonia.

O manual também deve dizer algo sobre esferas centrais da vida: trabalho, amor e relacionamentos, e parentalidade. Exemplo:

Nina preza por um ambiente de trabalho bem estruturado. Tem grandes habilidades de planejamento e organização, o que para ela é mais fácil do que precisar se adaptar a mudanças frequentes. Tem facilidade para aprender idiomas e dificuldade nas áreas científicas e técnicas. Por ser muito cordial e simpática e ter um bom olhar para a natureza humana, será bem-sucedida em qualquer profissão que envolva contato com pessoas, tal como direito, psicologia, enfermagem ou vendas. Sua simpatia a torna popular entre seus colegas e superiores. É capaz de assumir funções de liderança desde que...

No tema amor e relacionamentos, o manual de instruções de Nina poderia conter o seguinte:

Amor e parceria são valores muito importantes para ela. Quando se apaixona, em geral se joga de cabeça. É fã de romances. Sonha com o parceiro ideal e gostaria que os relacionamentos permanecessem sempre na fase inicial de encantamento. Tende a negligenciar o lado pragmático da relação, correndo o risco de...

Depois, o manual de instruções finalizaria com conselhos práticos para conviver bem com ela:

Nina adora refletir sobre a vida e os relacionamentos. Deseja, acima de tudo, compreender as conexões, interessando-se pouco por questões puramente técnicas e factuais. Se quiser ter uma boa conversa com ela, não a torture com muitos dados ou descrições detalhadas, pois isso a cansa e a entedia depressa. Mesmo que não pareça, Nina se empenha muito em manter uma convivência harmônica. Essa qualidade é, ao mesmo tempo, seu maior ponto fraco, pois se sente extremamente incompreendida quando seu esforço nesse sentido não é reconhecido ou quando é mal interpretado. Por isso, deixe claro que valoriza sua contribuição, pois para ela é importante ouvir isso. Ao criticá-la, faça-o com muita delicadeza, pois ela é bastante sensível a críticas. O ideal é começar mencionando os pontos positivos...

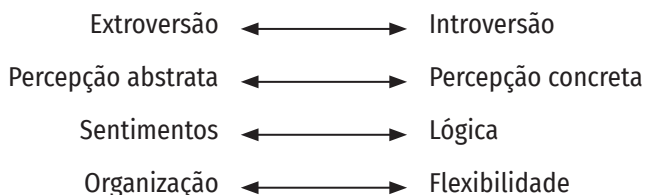
Pode parecer impossível escrever tanto sobre uma pessoa sem conhecer sua história, mas garanto que não é bruxaria nem charlatanismo. Pelo contrário, a tipologia psicológica contribui para um melhor entendimento entre as pessoas, tem fundamento científico e é muito interessante – além de divertida!

AS QUATRO DIMENSÕES PSICOLÓGICAS

Todos nós viemos ao mundo com determinadas predisposições, que são moldadas, intensificadas ou até mesmo deformadas pelo ambiente em que vivemos, dependendo das nossas experiências na infância e na idade adulta.

Existem características que apresentam um percentual inato elevado, enquanto outras são mais atribuíveis à criação. Os traços abordados pela teoria dos tipos psicológicos são, em grande medida, determinados geneticamente. Um exemplo de traço de personalidade essencial é a inteligência, que é determinada geneticamente em até 80%, restando apenas 20% de margem de manobra para que a inteligência das crianças seja treinada. Outra forte herança genética é nosso temperamento – se somos mais lentos ou mais vibrantes, resilientes ou hipersensíveis, receosos ou audaciosos, para mencionar só algumas variantes.

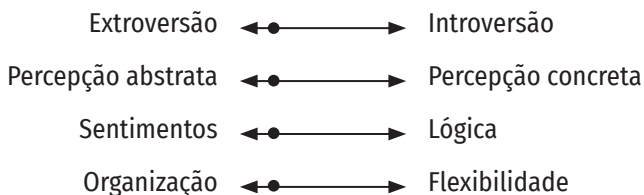
A tipologia parte de quatro dimensões psicológicas que formam a base da nossa personalidade, da nossa essência pessoal. Entende-se que em cada uma dessas dimensões existem dois extremos teóricos, com muitas gradações entre eles. São elas:



A maioria das pessoas tende a um lado ou outro de cada dimensão, mas a intensidade da característica varia de pessoa para pessoa. Há aqueles que se encontram praticamente no meio, mas, em grande parte, nota-se uma tendência nítida.

Dito isso, é importante esclarecer que ninguém se comporta só de forma extrovertida ou introvertida, ninguém pensa só de forma concreta ou abstrata, tampouco toma decisões exclusivamente objetivas ou subjetivas. Sempre usamos as duas características. A questão é que tendemos a privilegiar uma ou outra, inconscientemente. Por isso falamos, dentro da tipologia, em *inclinações* ou *preferências*. Podemos fazer uma analogia com a lateralidade manual: a maioria das pessoas escreve com uma das mãos, mas também consegue usar a outra, que é apenas menos treinada. A tipologia parte do princípio de que essas inclinações são inatas e percebidas muito cedo no desenvolvimento. É inegável que o ambiente influencia a intensidade com que desenvolvemos nossa inclinação inata. O comportamento dos pais pode neutralizar ou estimular a predisposição da criança, porém não se pode mudar completamente a tendência natural. Há limites para a influência que a criação exerce sobre nós.

As quatro dimensões, ou melhor, a característica de uma pessoa em cada dimensão, determinam, em grande medida, do que gostamos e do que não gostamos. Elas fornecem muitas informações sobre os padrões de comportamento, pensamento e sentimento de um indivíduo. Como todos nós tendemos a um dos extremos em cada dimensão, as possibilidades são de 16 combinações – ou seja, existem 16 tipos de personalidade. Usarei Nina novamente para exemplificar. Ela é:



Nina é extrovertida (E), de percepção abstrata (A), guiada pelos sentimentos (S) e organizada (O). Substituímos essa frase enorme por uma

sigla, em que cada letra representa um traço das quatro dimensões. Assim, Nina é EASO. Se fosse introvertida, seria IASO. Se fosse introvertida e tivesse mentalidade concreta, seria ICSO, e por aí vai.

A ideia já deve ter ficado clara. Com a ajuda do teste que veremos adiante, podemos determinar a inclinação de uma pessoa em cada dimensão, combinar as quatro inclinações resultantes e determinar a sigla que representa seu tipo de personalidade. Porém, antes de partirmos para conhecer os 16 tipos, veremos as quatro dimensões mais detalhadamente. Elas nos ajudam não apenas a descrever nossa personalidade, mas também a identificá-la, defini-la e, em certa medida, administrá-la melhor.

A primeira dimensão: extroversão x introversão

*Se você não sabe o que um extrovertido pensa, é porque
não prestou atenção no que ele disse.*

*Se você não sabe o que um introvertido pensa,
é porque não perguntou.*

JACK FALT, psicólogo

Jung observou que as pessoas podem extrair energia de duas fontes fundamentais: do mundo exterior ou do mundo interior. Ele chamou essas duas configurações básicas de “extroversão” (pessoa orientada para o exterior) e “introversão” (pessoa orientada para o interior). As observações de Jung se mantêm até hoje, sendo validadas por pesquisas extensas.

Poucas pessoas são completamente extrovertidas ou completamente introvertidas. Entre os dois extremos existem muitos níveis, incluindo as pessoas posicionadas mais ou menos no meio, que nos últimos tempos têm sido chamadas de ambivertidas. O traço de personalidade da extroversão ou da introversão é cerca de 90% inato.

Os extrovertidos precisam de uma dose elevada de estímulos externos para se sentirem animados, extraindo energia do mundo e do contato com as pessoas. Esse é o principal motivo para não gostarem de ficar sozinhos. Se as coisas ao seu redor estão paradas, eles ficam entediados. Pessoas extrovertidas gostam de atividades e costumam estar sempre cheias de energia.

Já os introvertidos se sentem estimulados por sua vida interior. Preferem refletir, ler, ver filmes e analisar seus processos emocionais. Como precisam de bem menos estímulos externos que os extrovertidos, rapidamente se sentem sobrecarregados por atividades e contato social. Também gostam da companhia de outras pessoas, mas têm a necessidade frequente de momentos de quietude e paz exterior para recarregar as baterias.

Como a extroversão e a introversão são características inatas, não sobra muita margem para mudarmos nosso jeito de ser. É possível observar desde a infância se uma criança é mais sociável: ela vai ao parquinho e logo começa a brincar com outras crianças, sente-se à vontade em conversar – a ponto de os pais precisarem alertá-la para não darem confiança demais a estranhos. A criança introvertida, por outro lado, primeiro observa o ambiente e depois talvez se aproxime das outras para brincar. Os pais costumam encorajá-la a se aproximar.

É impossível fazer com que uma criança introvertida se torne um adulto falante e desinibido, mesmo que ela tenha pais extrovertidos. Do mesmo modo, dificilmente uma criança extrovertida vai gostar de passar horas debruçada sobre um livro, quieta e concentrada, mesmo que os pais introvertidos façam isso com frequência e prazer. Justamente pelo fato de essas características serem determinadas geneticamente, é mais raro que o filho tenha um perfil distinto dos dois genitores.

Assim como os outros traços de personalidade que ainda abordaremos, é importante reforçar:

1. Os traços de extroversão e introversão são inatos. Não é uma escolha.
2. Um não é melhor que o outro. Ambos têm suas vantagens e desvantagens.

O cérebro dos introvertidos e dos extrovertidos funciona de formas distintas. O sistema nervoso simpático e o parassimpático são as duas grandes divisões do sistema nervoso autônomo, que funciona automaticamente e só pode ser influenciado de forma muito limitada. O sistema nervoso simpático é voltado para a atividade, sendo responsável pelo desempenho e pelas reações de luta e fuga. Já o sistema nervoso parassimpático é voltado para o repouso, sendo responsável pela regeneração

e o descanso do corpo. O neurotransmissor do sistema nervoso simpático é a dopamina, e o do parassimpático, a acetilcolina. Os extrovertidos automaticamente acionam mais o sistema simpático, por isso precisam de mais dopamina para se sentirem estimulados. Níveis de dopamina muito baixos lhes causam estresse na forma de tédio. Daí sua necessidade maior de ação em comparação com os introvertidos. Eles amam interação social, atividades, eventos; adoram estar em lugares em que as coisas acontecem. Já os introvertidos, que automaticamente acionam mais o sistema parassimpático, ficam sobrecarregados quando sujeitos a muitos estímulos e ação, pois, para processar tudo isso, são necessários níveis mais altos de acetilcolina.

A maior liberação de dopamina nos extrovertidos também ativa o centro de recompensas no cérebro (núcleo accumbens). Isso significa que pessoas extrovertidas são movidas, acima de tudo, pela perspectiva da recompensa. Seu cérebro é viciado em excitação. Boa comida, sexo, álcool, vitórias e sucesso profissional liberam a dopamina de que os extrovertidos precisam muito mais que os introvertidos para se sentir bem. E, para alcançar a recompensa almejada, os extrovertidos estão dispostos a correr riscos. Isso tem vantagens e desvantagens: por um lado, eles têm muito a ganhar com sua coragem para assumir riscos, mas também têm muito a perder, sobretudo se forem imprudentes. Gostam de agir rápido, o que às vezes os leva a analisar as coisas e as pessoas de forma superficial. Em combinação com sua predisposição a riscos, isso pode levar a erros fatais. O lado positivo de pessoas extrovertidas são sua coragem e sua energia. Também costumam ser pessoas flexíveis, com facilidade de adaptação.

De forma geral, os extrovertidos (condicionados pela dopamina) tendem a ter mais euforia, entusiasmo e expansividade que os introvertidos. Por outro lado, são mais impulsivos. Em momentos de pressão, esse aspecto pode inclusive se tornar agressividade.

Como tendem a ser mais corajosos, os extrovertidos em geral não temem conflitos e são mais assertivos. Consequentemente, têm mais facilidade para lutar por si, ou seja, sabem defender bem os próprios interesses. Além disso, costumam ser bons em se promover, no bom sentido.

Por outro lado, pessoas extrovertidas precisam ter cuidado para não se esgotar em sua interação com o mundo. Elas tendem a negligenciar o contato com seu interior, distraíndo-se e se perdendo demais nas coisas externas. Quando isso acontece, podem ser muito cansativas: só falam de si, não ouvem os outros e se comportam de forma dominadora e egocêntrica. Às vezes, seus talentos cênicos levam a uma dramatização irritante.

Quanto aos introvertidos, a maior atividade cerebral acontece na amígdala, que é o centro do medo. Daí sua grande necessidade de segurança e estabilidade para se sentirem bem. No entanto, graças à sua forte propensão ao medo, são mais alertas ao mundo exterior. São observadores atentos, razão pela qual de fato causam menos acidentes que os imprudentes extrovertidos. Os introvertidos precisam manter uma distância segura do mundo. Tendem a ser companhias tranquilas, com muita energia em seu interior.

Pessoas introvertidas ficam absortas em seus pensamentos com frequência e não é fácil perceber o que estão sentindo. Levam a vida com cautela e bom senso e são atraídas pela reflexão. Para elas, é relativamente fácil mergulhar em seu interior, enquanto pessoas extrovertidas ficam impacientes e entediadas se ficarem paradas por muito tempo.

Pessoas introvertidas conseguem passar horas e horas concentradas em algum assunto ou atividade que lhes interesse. Nesses momentos – que podem durar até dias –, não precisam da companhia de ninguém. De forma geral, são bastante independentes do mundo exterior. Ficam inquietas quando não têm tempo suficiente para si, pois gostam de ficar sozinhas. Graças à sua capacidade de se dedicar a algo por longos períodos, alguns introvertidos têm uma cultura geral excepcional e/ou são especialistas em um ou vários assuntos. Os extrovertidos também podem ser muito cultos ou ter vasto conhecimento, mas não são tão fãs de mergulhar no mesmo assunto de forma silenciosa e por horas a fio. Muitos introvertidos são afeiçoados à escrita, pois ela facilita a expressão de seus muitos pensamentos profundos e sua rica vida interior. Por isso tantos escritores são introvertidos.

Pessoas introvertidas têm certa relutância em falar sobre seus sentimentos e pensamentos, preferindo se abrir apenas com amigos íntimos.

Mas, quando falam de seus hobbies e interesses, tornam-se bastante eloquentes. Ao contrário do que muitos pensam, introversão não é o mesmo que timidez ou inibição; introvertidos só não têm um desejo de se comunicar tão forte quanto extrovertidos. A questão é que, em virtude de sua maior predisposição ao medo, são mais propensos à timidez e à ansiedade social. Pessoas introvertidas correm o risco de se perder em seu mundo interior quando se entregam a devaneios, à imaginação e a teorias pouco práticas, afastando-se da realidade. A conversa com pessoas muito introvertidas pode ser bastante difícil, pois sua reclusão às vezes pode parecer indiferença ou até arrogância.

Dizem que os opostos se atraem, e, de fato, é comum que extrovertidos e introvertidos se atraiam um pelo outro. Para deixar isso claro, vamos ver a história de um casal fictício.

Eric e Isabel se conheceram em um banco, onde trabalham juntos. Isabel admira o jeito carismático e charmoso de Eric ao interagir com clientes e colegas de trabalho. Acha sua descontração, sua autoconfiança e seu bom humor extremamente atraentes. Ela se sente à vontade em conversar com Eric, pois ele fala bastante, o que evita os silêncios constrangedores tão frequentes em conversas com outras pessoas.

Eric acha a natureza tranquila de Isabel muito atraente. Ela é uma boa ouvinte e, quando diz algo, suas ideias sempre têm fundamento. Sua autossuficiência o fascina. É raro encontrá-la tomando café e batendo papo no trabalho, e ela também não costuma almoçar com colegas. Sabe ficar bem sozinha, mas sem passar a impressão de desprezo ou antipatia.

Eric e Isabel se apaixonam. No primeiro ano de namoro, os dois se esforçam muito para agradar um ao outro, mas suas necessidades distintas de contato aos poucos vêm à tona. Eric tem um grande círculo de amigos e conhecidos, ama estar na companhia de pessoas e vive à procura de entretenimento. Já Isabel é do tipo caseira, prefere convidar alguns poucos amigos íntimos para um jantar de vez em quando. Nas festas, enquanto Eric ainda está se esbaldando, ela já começa a demonstrar que quer ir embora.

As brigas se tornam cada vez mais frequentes: Eric reclama que Isabel é uma estraga-prazeres e que deveria se soltar mais. Isabel, por sua vez, retruca que ele é exibicionista e superficial.

Eric fica furioso quando Isabel se fecha durante as discussões e se esconde “atrás de sua muralha” em vez de resolver o problema. Já Isabel muitas vezes sente como se falasse com uma parede quando tenta discutir a relação. Quando discutem, ela quase não tem tempo para refletir.

Depois de um tempo, eles conseguem perceber que o outro não é simplesmente “teimoso” ou “irracional”. Simplesmente ele é extrovertido, e ela, introvertida.

A partir de então, eles passam a compreender e respeitar um ao outro muito melhor. Estabelecem um dia da semana para passar a noite em casa juntos. Eric sai sozinho com os amigos com maior frequência, enquanto Isabel aproveita para curtir essas noites sozinha em casa. Nas festas, eles combinam que ela vai embora antes, de táxi, para que ele possa aproveitar mais. Quando discutem, Eric agora entende que Isabel precisa de um tempo para refletir, então eles combinam de continuar a conversa em outro momento.

Contrariando os estereótipos sociais de que as mulheres falam demais e os homens resolvem as coisas sozinhos, o traço de personalidade da extroversão e da introversão independe do gênero e é distribuído mais ou menos de forma igual entre mulheres e homens.

Se você perguntar algo a um extrovertido, ele vai desatar a falar imediatamente, às vezes antes mesmo que você termine a pergunta. Se perguntar a um introvertido, por outro lado, ele vai refletir por alguns instantes (ou muitos) antes de responder. Os extrovertidos apresentam a capacidade de “pensar em voz alta”, às vezes até se surpreendendo com o tanto que revelam sobre si (para o bem e para o mal), enquanto os introvertidos precisam ter certeza do que querem dizer. Isso porque, quando se trata de situações difíceis (como problemas pessoais, por exemplo), os introvertidos precisam primeiro entendê-las antes de conseguir falar sobre elas. E é aqui que reside um mal-entendido frequente entre extrovertidos e introvertidos: entre casais, o extrovertido força o

parceiro introvertido a falar sobre seus sentimentos com mais sinceridade e espontaneidade, o que coloca o introvertido sob pressão por não se sentir capaz de fazer isso. É aconselhável dar ao introvertido tempo e espaço suficientes para que ele organize internamente seus sentimentos e pensamentos. Pode-se dizer que o extrovertido verbaliza o processo dos pensamentos, enquanto o introvertido verbaliza a conclusão.

Extrovertidos e introvertidos também lidam com problemas pessoais de formas distintas: o extrovertido demonstra emoções abertamente e conversa com os amigos quando está com problemas, enquanto o introvertido tende a se fechar. Vamos imaginar duas amigas de tipos opostos reagindo a uma situação complicada:

Elisabeth sofreu uma desilusão amorosa. Sua amiga Isabelle, que é introvertida, a aconselha a passar uns dias no litoral, onde poderá ficar sozinha, fazer caminhadas e se cuidar. Para a extrovertida Elisabeth, a ideia soa como um exílio no inferno – até pior, pois no inferno ela pelo menos teria companhia. Nada seria pior do que ficar sozinha nesse momento, em que precisa de amigos para desabafar.

Muitos extrovertidos se julgam por não saberem ficar sozinhos. Sentem-se dependentes demais de companhia, convívio social e estímulos externos e gostariam de ser tão independentes e contemplativos quanto os introvertidos – que, por sua vez, invejam a naturalidade e a eloquência dos extrovertidos.

Extrovertidos e introvertidos também têm estilos de trabalho distintos. O introvertido consegue ficar muitas horas absorto em uma tarefa mesmo que o mundo à sua volta esteja desabando. Não deseja ser incomodado e deixa a porta do escritório fechada. O extrovertido prefere se dedicar a tarefas variadas, o que lhe garante diversidade. Gosta de deixar a porta do escritório aberta para ficar por dentro do que está acontecendo à sua volta. Depois de um tempo trabalhando sozinho e concentrado, anseia por um pequeno intervalo de socialização. De forma geral, extrovertidos privilegiam trabalhos em que tenham contato com pessoas, enquanto introvertidos preferem trabalhos que possam fazer sozinhos.

O importante é compreender que essas características não são mutuamente excludentes. Podemos imaginar a dimensão da extroversão-introversão como um termômetro que vai de 50 graus positivos até 50 graus negativos. Isso significa que algumas pessoas são nitidamente extrovertidas ou nitidamente introvertidas – ou seja, seu termômetro indica 45 graus positivos ou 45 graus negativos –, mas há muitas outras temperaturas entre elas. Há quem se comporte de forma extrovertida e introvertida com quase a mesma frequência. Seja qual for nossa tendência básica, sempre abrigamos o lado oposto, ou seja, todo introvertido tem seus momentos extrovertidos, e vice-versa.

Pequeno manual de instruções para lidar com extrovertidos

- Dê ao extrovertido tempo e espaço para pensar em voz alta. Mesmo que acabe fazendo um monólogo, no final ele vai lhe agradecer pela conversa – o extrovertido fica feliz quando tem a oportunidade de pensar em voz alta.
- A maioria dos extrovertidos não é nem dominadora nem egocêntrica. Se você não tomar a iniciativa de pedir a palavra, assuma a responsabilidade por isso em vez de culpar o extrovertido. Pessoas extrovertidas que têm uma necessidade acentuada de falar inclusive ficam gratas quando podem confiar nos outros para que as interrompam e peçam a palavra, pois assim não precisam ficar tentando adivinhar se mais uma vez falaram demais – o que é uma preocupação real para muitas delas.
- Mesmo que fale com facilidade sobre questões pessoais, o extrovertido também é capaz de manter assuntos confidenciais para si, assim como os introvertidos. Se um extrovertido lhe fizer uma pergunta pessoal, não o considere intrometido ou imagine que queira interrogar você. Os extrovertidos amam o contato com pessoas e desejam criar proximidade rapidamente. Se você não quer responder à pergunta, diga-lhe simplesmente que valoriza seu jeito franco, mas que precisa de um pouco mais de tempo para conversar sobre questões privadas.

- Fique à vontade para fazer perguntas pessoais ao extrovertido, assim ele terá a impressão de que você está interessado na vida dele.
- Os extrovertidos são mais emotivos que os introvertidos. Tente aceitar suas emoções com o máximo de descontração possível, mesmo que ele seja impulsivo às vezes. Apesar de poderem explodir rapidamente, os extrovertidos também se acalmam logo e não costumam ser rancorosos.
- Para muitos extrovertidos, não é problema algum ser direto ou fazer uma crítica ou outra de vez em quando. Se você for introvertido, simplesmente veja o extrovertido como um bom parceiro de treinamento para aprender a também ser um pouco mais sincero e capaz de gerenciar conflitos.
- Pessoas extrovertidas costumam ser divertidas e excelentes contadores de histórias. Por isso, pode ser que os introvertidos se sintam um pouco sem graça e entediados em sua presença. Não fique remoendo sobre seu jeito de ser e simplesmente aprecie a conversa.

Pequeno manual de instruções para lidar com introvertidos

- O jeito um pouco hesitante e pensativo dos introvertidos não é um sinal de falta de abertura ou inabilidade social (ou de falta de inteligência, é claro). Dê ao introvertido o tempo e o espaço de que precisa para formular suas respostas. Ele pode até precisar de um pouco mais de tempo para compartilhar suas opiniões às vezes, mas, em compensação, elas costumam ter fundamento.
- Quando um introvertido precisa de mais tempo de contato para falar sobre assuntos pessoais, isso não significa que desconfie de você ou que não seja sincero. É só o jeito dele. Além disso, ele não tem uma necessidade tão grande de compartilhar questões íntimas. Por isso, não fique ofendido. Valorize o fato de ele ser um ouvinte atento quando você quer falar de si.
- Os introvertidos precisam de um tempo sozinhos para recarregar as baterias. Não considere esse comportamento uma rejeição ou falta de

interesse por você (isso é particularmente verdadeiro num relacionamento amoroso com um introvertido).

- Para os introvertidos, é natural não pronunciar em voz alta muitas coisas que passam pela sua mente. Por isso, simplesmente pergunte-lhes o que quer saber, pois assim saberão que você se interessa pela opinião deles e muito provavelmente lhe darão uma resposta. Contudo, tome cuidado com a quantidade de perguntas pessoais quando ainda estiverem se conhecendo. Eles gostam de ouvir algo como “Se isso for pessoal demais, não precisa responder”, pois assim não se sentem pressionados a retribuir a abertura dos extrovertidos na mesma medida. É importante salientar que os introvertidos não são pessoas misteriosas e fechadas, apenas precisam de um pouco mais de tempo para se abrir.
- Os introvertidos gostam muito de falar sobre seus interesses e hobbies. Se você se mostrar interessado, a conversa fluirá!
- Os introvertidos reagem de forma mais sensível quando seu território é invadido. Raramente gostam de visitas espontâneas, não combinadas. Ao iniciar uma conversa, fique atento a sinais de que possa estar incomodando. Também seja contido com o contato físico, sobretudo se não tiverem intimidade. Introvertidos preferem manter certa distância.