

# Intrawertyk czy ekstrawertyk? A może ambiwertyk?

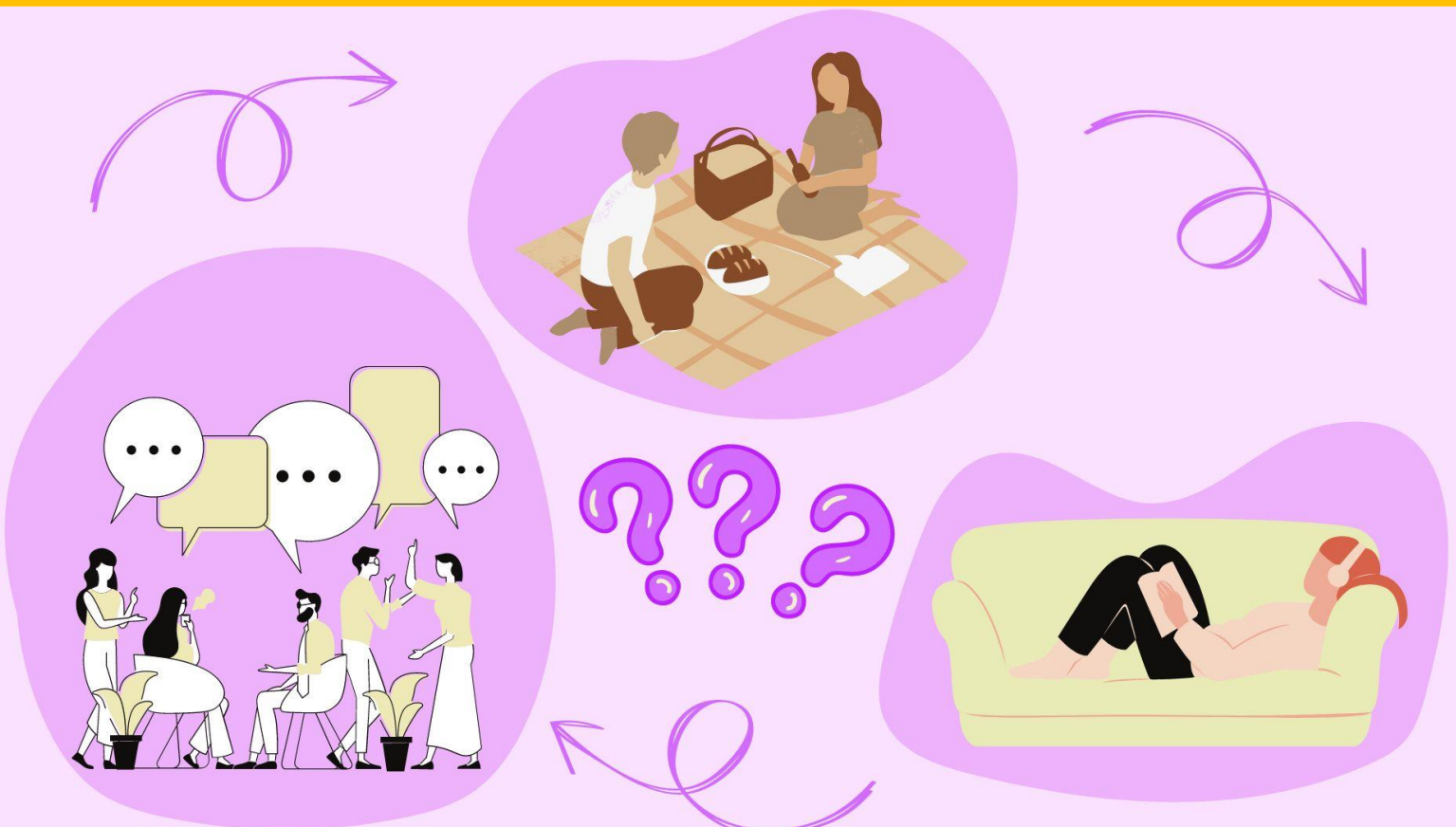
**Na osobowość człowieka składa się wiele czynników. Tak jak każdy płatek śniegu jest inny, nie ma ludzi o identycznych temperamentach, wartościach, zachowaniach czy usposobieniu. Różnice te będą widoczne w każdym aspekcie naszego życia. Nawet niespotykane podobieństwo nie jest równe stu procentowej zgodności charakteru.**

Właśnie to „wewnętrzne ja” będzie decydowało o naszym nastawieniu do otaczającego nas świata oraz innych osób, będzie wpływać na nasze decyzje oraz zachowania. **Zatrzymajmy się chwilowo nad aspektem oddziaływania osobowości na relacje interpersonalne.**

W latach dwudziestych XX wieku Carl Gustav Jung po raz pierwszy przedstawił dwie przeciwstawne cechy osobowości, które związane są z kontaktami międzyludzkimi – intrawertyzm i ekstrawertyzm.

Czy powinniśmy jednak podchodzić do naszej osobowości w tak zero jedynkowy sposób?

Źródło: [www.canva.com](http://www.canva.com)



**Ekstrawersja** – cecha osobowości charakteryzująca się wysokim poziomem energii, gadatliwością, towarzyskością i impulsywnością. Ekstrawertycy czerpią energię poprzez przebywanie z innymi ludźmi. Chętnie poszukują oni nowych wrażeń, które pozwalają im na poznanie nowych osób. Zbyt długie przebywanie w samotności może powodować u nich znudzenie lub nawet niepokój.

**Introwersja** – ukierunkowanie swojej percepcji do wewnątrz, na własne myśli i emocje. Towarzyszy temu zmniejszone zainteresowanie w stosunku do świata zewnętrznego. Należy jednak podkreślić, że bycie introwertykiem nie jest równoznaczne ze strachem przed innymi czy samotnością. Przebywanie na głośnej imprezie będzie dla nich nie do zniesienia, ale spotkanie „jeden na jeden” w spokojnym otoczeniu będzie dla nich relaksujące.

**Jednoznaczne przyporządkowanie się do powyższych cech osobowości może okazać się trudne, a czasem wręcz niemożliwe.** Stosowne więc będzie spojrzenie na nie raczej jako tendencje człowieka. W tym przypadku możemy mówić o spektrum, gdzie będziemy mogli znaleźć jednostki o różnym natężeniu cech, zarówno skrajnych, jak i zbalansowanych. **Dlatego też możemy mówić o trzecim typie osobowości w ramach relacji międzyludzkich – ambiwersji.**

**Ambiwersja** – zespół cech związanych z kontaktami międzyludzkimi, który łączy aspekty introwersji oraz ekstrawersji. Osoby te będą potrzebować oraz poszukiwać kontaktów międzyludzkich, lecz czasem będą preferowały spędzenie czasu w samotności.

**W wywiadzie przeprowadzonym dla *Wall Street Journal* psycholog Adam Grant oszacował, że ambiwertycy stanowią od połowy do nawet dwóch trzecich populacji.** Introwertycy oraz ekstrawertycy w ścisłym znaczeniu są więc mniejszością. Połączenie tych dwóch zespołów cech okazuje się najkorzystniejsze, gdyż ambiwertycy potrafią wykorzystać najlepsze cechy introwertyzmu oraz ekstrawertyzmu, aby odnieść sukces.

---

Źródła:

1. Beaton C., *The Majority of People Are Not Introverts or Extroverts*, Psychology Today 2017
2. Riggio R. E., *Are You an Extravert, Introvert, or Ambivert?*, Psychology Today 2017
3. [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com) – introversion
4. [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com) - extroversion

**Pamiętajmy, że narzucanie na siebie sztywnych ram intro- bądź ekstrawersji może okazać się dla nas okaleczające.** Nasze reakcje, potrzeby zależą od sytuacji oraz otoczenia. Próby takiego jednoznacznego przyporządkowania nie powinny nikogo ograniczać. Tylko my jesteśmy w stanie określić, co będzie dla nas najlepsze, a nie ta „szufladka osobowości”, do której rzekomo należymy.