

**Ebook**

**3**

INSTITUT PRO PRACOVNÍ PSYCHODIAGNOSTIKU S.R.O.

---

Svět introverta

Introvert a láska

NÁSTROJE OSOBNOSTNÍ DIAGNOSTIKY

# Institut pro pracovní diagnostiku s.r.o

---

© Institut pro pracovní diagnostiku  
Na Vápence 11  
130 00 Praha 3  
Phone +420 602 613 406 • Mail: [aat@aat.cz](mailto:aat@aat.cz)

---

## Obsah

Hledání partnera pro introverty .....	1
Introvert miluje extroverta – bude to fungovat? .....	3
Jak to může introvert svému extrovertovi ulehčit .....	4
Introvert miluje introverta – je to ta nejlepší možnost? .....	5
Zjistěte víc pomocí svého osobnostního profilu .....	7

---

## Introvert a láska

*Láska je nezbytná. Společenská je nepovinná. Susan Cain*

**K**romě práce je pro většinu lidí nejdůležitějším prvkem života partnerství. Výzkum ukazuje, že dlouhodobý, šťastný vztah je jedním z nejdůležitějších, či dokonce nejdůležitější faktor pocitu štěstí člověka. Většina z nás si toto instinktivně uvědomuje, a proto dříve nebo později většina lidí – až na několik málo samotářů mezi námi – začne hledat (nového) partnera. Introverti váhají nesporně déle než extroverti. Mimo jiné je to také proto, že lépe snášejí samotu a cení si své svobody více než extroverti. Pak je tu ale také potíže s přiblížením se k jiným lidem, což je přirozeně základní podmínkou toho, když se chcete s někým seznámit.

### Hledání partnera pro introverty

Po nějaké době samoty je pro introverty opravdu problémem záměrně se vrhnout do hledání partnera. Někdy to dokonce ani není potřeba. **Introverti si své nejnítěrnější** Pokud mají štěstí, tak mají dobrého kamaráda nebo kolegu, který je občas vytáhne mezi lidi a představí jim někoho pocity nechávají vhodného. To samozřejmě funguje pouze tehdy, pokud raději pro sebe. těchto obvykle jen pár přátel ví, že někoho hledá či alespoň se představě vztahu nebrání. A to u nás introvertů není zrovna na první pohled vidět.

Zatímco extroverti mají co na srdci to na jazyku a celý svět je informován o jejich současném emočním stavu, introverti si své nejnítěrnější pocity nechávají raději pro sebe, takže někdy ani nejbližší přátelé nevědí, že by si třeba někoho rádi už našli. Proto je první a nejdůležitější rada pro hledání partnera pro nás introverty: pokud jste připraveni či si alespoň představujete, že byste chtěli (nový) vztah, mluvte o tom! Tak dáte lidem kolem vás možnost pomoci vám. (Nemusíte se bát. Nebudou vás zahlcovat celé dny hordami potencionálních kandidátů a tahat vás z jednoho baru do druhého. Ovšem ti, kteří nedají štěstí šanci, se nemohou divit, když se nedostaví.)

Za druhé, obvykle nejpříjemnější přístup k hledání partnera je pro introverty přístup nepřímý – přes společné zájmy a činnosti. Navazování kontaktů je přirozeně snazší, pokud se pravidelně setkáváte s lidmi, kteří už jsou spojeni nějakým společným zájmem nebo tématem. Je zde hned automaticky společné téma konverzace a s tím přichází i naladění na stejnou vlnu. Navíc je celá situace naprosto neškodná a s pravidelným setkáváním se je seznamování snazší. Naprosto dokonalé podmínky! V případě, že hledáte partnera, zapište se minimálně jednou týdně na nějakou aktivitu, která tyto podmínky splňuje. Můžete i častěji, ale to záleží zcela na vás. Zapište se do kurzu, který vás zajímá, účastněte se akcí, které se týkají témat, jež jsou vám blízká, staňte se dobrovolníkem v projektu, který vám vyhovuje. Možností je nepočítaně a šance najít si přinejmenším pár milých známých nebo dokonce opravdovou lásku jsou značné!

Pokud tato nepřímá cesta nezafunguje či jste se dostali do bodu, kdy nechcete tuto věc nechávat náhodě, může pro vás, jako introverta, být online seznamka to pravé. Navzdory předsudkům a kolujícím zvěstem nejsou online seznamky místem pro zoufalce a frustrované čekanky, které nikdo nechce, a ani hřištěm pro psychopaty s temnými úmysly. Jasně, mohou se tam samozřejmě objevit, ale určitě ne častěji než v běžném životě. A kde jinde byste chtěli hledat takovou sbírku lidí, kteří rovněž hledají dlouhodobý vztah?

Je dokonce možné, že je pro vás, jako introverta, snazší oslovit člověka na netu než ve skutečném životě. Sociální síť se jen hemží introverty, kteří se v bezpečném prostoru obrazovky mezi sebou a svým protějškem, stanou otevřenější než v každodenním životě. Pokud vám tento způsob vyhovuje, můžete si i sami zveřejnit inzerát. Je to navíc i finančně nepřijatelnější alternativa.

V případě, že už víte z vlastní zkušenosti, že i byť virtuální proaktivní hledání není nic pro vás, možná vám bude více vyhovovat seznamka s automatickými vyhledáváním vhodných protějšků. Obvykle vyžaduje větší vstupní poplatky, ale na oplátku je o vás dobře postaráno. Poté, co vyplníte dotazník, vytvoříte psychologický profil, který je porovnáván s ostatními lidmi, kteří také hledají partnera. Zde neleží největší podíl práce na vás, ale udělá jej za vás poskytovatel této služby.

- Introverti hledají partnera raději nepřímo – přes společné zájmy a činnosti.
- Sociální síť se hmeží introverty.
- Seznamky nejsou místem pro zoufalce a úchyly – ale pro introverty!

## Introvert miluje extroverta – bude to fungovat?

Toto je typická situace, která potvrzuje lidovou pravdu o tom, že „Protějšky se přitahují“. Často se setkáte s páry, kdy jeden z partnerů je extrovert, zatímco druhý je introvertní. Upovídaný a „tichá voda“, lev/lvice salónů a vlk samotář. Když už nic jiného, tak je to právě jejich rozdílnost, která způsobila vzájemnou prvotní přitažlivost. *„Je úžasné, jak jsi jiná/jiný! Máš vlastnosti, která já postrádám, ale rád bych je měl! Jsem okouzlen(a).“*

**„Na každém večírku potkáte dva druhy lidí – ty, kteří chtějí jít domů a ty, kteří chtějí zůstat. Problém je v tom, že ti dva jsou obvykle manželé.“**

A vskutku mnoho dobrého může vzejít z této protichůdnosti, pokud ovšem partneři vědí, jak s ní naložit. Mohou si navzájem otevřít nové světy, doplňovat a rozšiřovat svůj pohled na svět a dokonce objevit a rozvíjet úplně nové stránky své osobnosti. Po boku vlka samotáře může lvice salónů objevit kouzlo nádherného večera u krbu a ocenit smysluplnou konverzaci místo výměny společenských frází. Na druhou stranu, „tichá voda“ může po jejím boku získat dostatek sebedůvěry k navazování vztahů s ostatními lidmi, čas od času být středem pozornosti, a dokonce zjistit, že v malých dávkách to může být i příjemné. Pokud to funguje, je to skvělé.

Nicméně, kvůli rozdílnostem v chování i potřebách se bohužel po nějakém čase v každodenním životě mohou mezi extrovertem a introvertem objev třecí plochy. Po nějaké době začne být extrovert frustrovaný, protože musí namáhavě přesvědčovat svého introvertního partnera, aby jej/ji doprovodil na nějakou společenskou událost. Pro introverta je to naopak vyčerpávající se kvůli svému partnerovi takových akcí zúčastňovat a tyto pro něj/ji stresující situace budou mít za následek přetížení podněty. Extrovertní partner začne uvažovat, jestli by neměl vzít nůž a neotevřít svého introvertního partnera jako ústřici. Na druhé straně, kvůli neutuchajícímu žvanění extroverta a ovšem a ničem se introvert kolikrát cítí jako štvaná zvěř.

Pro takové páry je extrémně důležité, aby své rozdíly chápali a nevnímali je ve svých protějšcích jako nedostatky. Počáteční stádia extroverze nebo introverze lze vidět už u novorozenců, a proto se dá předpokládat, že patří k vrozeným složkám temperamentu, které nelze příliš ovlivnit, třeba jako barvu očí nebo vlasů. Protože jsme ale lidské bytosti, které jsou schopny se učit, a nejsme pouhé loutky v rukách naší genetické výbavy, do určité míry mohou být i tyto pevně dané vlastnosti pozměněny. V případě potřeby je i introvert schopen mluvit před velkým publikem, aniž by omdlel, jakož i extrovert se může naučit v případě potřeby zavřít pusku a poslouchat.

Často není od věci věnovat trochu pozornosti rozvoji těch rysů osobnosti, které nejsou tak silné, jako ty, které se přirozeně projevují. Je však nutné si také uvědomit, že tyto pokusy o změnu mají určitá omezení. Za určitých okolností se může introvert opravdu naučit být středem pozornosti, ale nikdy si to nebude

## INTROVERT A LÁSKA

užívat tak jako extrovert. Extrovert se zase může naučit být někdy sám, nebo dokonce celý večer jen poslouchat, ale tyto věci budou vždy do určité míry stresující, protože jdou proti jeho/její přirozenosti.

- Protěžsky se mohou opravdu přitahovat.
- Rozdílnost v potřebách se však po čase může stát třecí plochou ve vztahu.
- Rozdíly je potřeba chápat, nevnímat je jako nedostatky.



OBRÁZEK 3.1 Znázornění kontinua introverze-extroverze. Každý člověk se pohybuje po tomto kontinuu v závislosti na situaci, kterou musí řešit, přestože je pro něj přirozená určitá síla introverze nebo extroverze. Kde stojíte v kontinuu vy?

### Jak to může introvert svému extrovertovi ulehčit

Neustálá potřeba vašeho extrovertního partnera po komunikaci by vás neměla stresovat. Extroverti prostě rádi hodně mluví. Přemýšlejí tak nahlas. Možná, je to pro nás, kteří si rádi rozmyslíme, než něco řekneme, těžko pochopitelné. V mnoha případech stačí, když necháte svého extroverta mluvit a občas vyšlete signál zájmu – oční kontakt, přikývnutí, úsměv nebo techniku „hmm“ či „aha“. Pokud se od vás očekává odpověď, ale vy si ji potřebujete rozmyslet, je lepší nebýt tiše, ale říci něco jako: „Dobrá otázka – mohu si to na chvíli rozmyslet?“ Váš partner pak ví, že vám má dát čas a cítí se méně podrážděn pauzou v konverzaci. Když neřeknete nic, váš extrovertní partner může nabýt dojmu, že nechcete odpovědět, že nemáte zájem, že jste naštvaní nebo nepřítomní. To jsou běžná chybná vysvětlení založená na skutečnosti, že si něco dovozuje na základě svých osobnostních vzorců chování. Když mlčí extrovert, lze oprávněně předpokládat, že je někde nějaký problém!

Využijte nějakou klidnou chvíli a vysvětlete svému extrovertnímu partnerovi, jak je pro vás důležité se občas stáhnout a mít chvíli pro sebe.

Zdůrazněte, že to není nic proti němu – konečně, pro extroverta by to bylo přesně naopak. Pokud se extrovert od někoho distancuje, je na něj obvykle rozzloben, nezajímá ho nebo ho chce potrestat. A ve stejné situaci se pak tito lidé (extroverti) stávají obětí tzv. chybného přenosu – myslí si, že reagujete stejným způsobem a proto se cítí vaším stáhnutím se ohroženi nebo zraněni. V extrémnějších případech si mohou začít dělat starost i o vztah samotný. Je důležité, abyste je tohoto strachu zbavili, protože pak budou lépe snášet vaši touhu po samotě a vy tak budete mít kýženou chvíli pro sebe.

Dohodněte si také únosnou dávku společenských kontaktů, kterou zvládnete a která bude vyhovovat vám oběma. Podpořte svého extrovertního partnera, aby se účastnil i některých dalších událostí bez vás, a vy tuto dobu využijte k dobití baterek, aniž byste se museli cítit provinile. Když se vrátí, zajímejte se o to, co dělal, s kým mluvil. A buďte rádi spolu s ním, pokud zažil něco příjemného. V žádném případě si však nevykládejte mylně jeho fascinaci okolním světem jako nedostatek zájmu o vás. Obě věci jsou pro něj důležité. Základem je, že prostě pro své štěstí potřebuje více lidí ve svém životě než vy.

Ani jeden z vás by neměl zapomenout na to, co vás na sobě na začátku fascinovalo a přitahovalo a proč. Vaše vzájemná různost může být hodnotným zdrojem vzájemného obohacení a inspirace. Oceňujte na sobě své rozdílnosti na místo toho, abyste se jim bránili nebo je odmítali. Váš vztah bude vytvářet více napětí než vztah mezi osobnostně podobně vybavenými partnery, ale to je také přesně to, co vám poskytne příležitost k růstu a zajistí lepší životaschopnost vašeho vztahu. Musíte se jen naučit chovat se k sobě s respektem a tolerancí a neustále se k tomuto tématu ve vašem vztahu vracet. Pak bude vaše láska fungovat skvěle a na věčné časy!

- Když mlčíte, partner si může myslet, že se zlobíte.
- Zamezte “chybnému přenosu” – introverti nereagují stejným způsobem.
- Nezapomínejte na to, co vás k sobě přitáhlo na začátku.

### **Introvert miluje introverta – je to ta nejlepší možnost?**

Poté, co jste si přečetli o klasicích problémech v komunikaci mezi extrovertem a introvertem, mohlo by se zdát, že nejlepším řešením je, aby si vrána k vráně sedá? Platí skutečně introvert prostě našel druhého introverta. Pak by veškeré problémy s volným časem, společenskými událostmi a přáteli byly vyřešeny. Zní to dobře, že?

No ano i ne. V jednom ohledu je určitě doporučeníhodné hledat si partnera, který je alespoň v těch nejdůležitějších oblastech co možná nejpodobnější, a to z dobrého důvodu. Nejenže známé rčení říká „Vrána k vráně sedá“, ale výzkum



párů ukazuje, že partneři, kteří si jsou podobní, mají šťastnější a trvalejší vztahy než partneři, kteří jsou protikladní. A opravdu, mezi introverty najdete mnoho takových, kteří žijí šťastně s druhým introvertem. Jenže do koho se zamilujete si většinou nevybíráte – a vzájemná přitažlivost protikladů je také ve hře. Navíc introvertní páry se musí potýkat se svými typickými problémy, které nejsou vždy neškodné.

Výhody vztahu introvert/introvert jsou zřejmé: jeden z partnerů vždy instinktivně ví, kdy ten druhý potřebuje čas pro sebe a repektuje to bez otázek a jakýchkoli výlevů. Potřeby ohledně volnočasových aktivit a společenských kontaktů jsou z větší části podobné. Není tedy potřeba nekonečných diskuzí o tom, na jakou party se půjde a na jak dlouho. Nezávazná konverzace je v tomto vztahu často nahrazena tichým společným mlčením nebo klidnou, obsahově hlubokou konverzací o vážnějších tématech, a vytváří intimní svazek, který je svou kvalitou nedostižitelný.

Na druhé straně, důležitá nevýhoda vztahu introvert/introvert je méně zřejmá, ale není radno ji podceňovat. Na rozdíl od jiných vztahů, mají dva introverti ve společném soužití velmi silnou tendenci izolovat se do „světa jen nás dvou“ a být pohlceni vzájemným vztahem. Svoji důvěrnost si plně užívají a vidí ve vztahu bezpečný přístav, kam se mohou utéci každou volnou minutu. V dlouhodobém měřítku to však znamená, že přicházejí o hodnotné impulsy z vnějšího světa, něco, co každý vztah a každý jeden v něm potřebuje, aby se vyvíjel a rostl. Jak naprosto trefně říká citát: „V přístavu je loď v bezpečí, ale proto stvořena nebyla.“ Důsledkem tohoto uzavření se může být jejich osobní i vzájemná stagnace a někdy dokonce i nuda a odpor. Kdo se chová jako zip a nikdy nedělá nic bez toho druhého, stane se po nějaké době pro svého partnera neatraktivní. Napětí, které je nutné pro živý vztah se ztratí a erotismus uvadne. Příliš mnoho intimnosti může vztah zničit zrovna tak jako její nedostatek.

Tento proces se odehrává plíživě. Ze začátku je všechno úžasné. Společně se od všeho utíkáte a mizíte ve svém malém světě společně (fyzicky i emocionálně). Jenže časem se rituály a zvyky upevňují a uzavírají jakýkoli přístup k vnějšímu světu. Důsledkem je, že mnoho introvertních párů promešká okamžik, kdy by bylo vhodné a důležité věnovat se i vnějším aktivitám a kontaktům. Nebo ačkoli si to jeden partner uvědomuje, obává se to druhému navrhnout, neboť se bojí, že by to ten druhý mohl vnímat jako nedostatek loajlnosti. Vzhledem k tomu, že si introvert vysoce cení intimnosti a soudržnosti, je přirozené, že přání jednoho z partnerů otevřít se více vnějšímu světu, může být snadno špatně pochopeno druhým partnerem jako útok na toto jejich vzácné souznění. Pokud jste ve vztahu introvert/introvert, měli byste pečlivě sledovat rovnováhu mezi intimností a otevřeností a věnovat se vhodně načasované otevřené konverzaci s partnerem. Nemusíte se ničeho obávat, vždy bude dostatek času i prostoru, abyste se vy dva oddávali pouze sobě.

- Partneři, kteří si jsou podobní, mají šťastnější a trvalejší vztahy.

- Vědí, kdy ten druhý potřebuje čas pro sebe a repektuje to bez otázek.
- Hrozí však silná tendence izolovat se do „světa jen nás dvou“.

### Zjistěte víc pomocí svého osobnostního profilu

System Accent Assessment Tool ([www.aat.cz](http://www.aat.cz)) je vhodným nástrojem pro porovnání profilů partnerů, kteří tak budou mít vzácnou možnost podívat se otevřeně jeden na druhého, zjistit své přednosti i nedostatky a zpříjemnit si tak společné soužití. Mnoho lidí investuje značné množství energie, času i peněz do nalezení „perfektního“ partnera. Zároveň se však dnes zdá, že je složitější než kdy jindy vytvořit dlouhodobý vztah, který by přispíval ke štěstí a spokojenosti obou partnerů a nestal se pro ně zdrojem frustrace a neustálého stresu.

Existují dva základní aspekty, které přispívají k úspěchu trvalého vztahu. Za prvé, je důležité nalézt vhodného partnera. Za druhé, je důležité porozumět a respektovat jak sebe tak svého partnera co možná nejvíce. Výsledná zpráva systému Accent Assessment Tool vám umožní získat informace pro oba tyto kroky. Psychologové se dlouhou dobu zabývají prvním aspektem – volbou správného partnera – a otázkou, které ze dvou přísloví „vrána k vráně sedá“ nebo „protiklady se přitahují“ to nejlépe popisuje. To bude námětem jednoho z našich příštích setkání.

Klikněte na [www.aat.cz](http://www.aat.cz) a udělejte si test **Accent assessment Tool**, který vám pomůže zjistit, jak jste na tom s introverzí/extroverzí, svými silnými a slabými stránkami stránkami a dalšími aspekty vaší osobnosti. Test vám pomůže dále pracovat na své úspěšné sebepropagaci.