

Er du introvert eller ekstrovert?

Af Martin Anker Wiedemann

I en [artikel](#) i fagbladet Børn & Unge fra BUPL skriver Trine Vinther om, at verden har brug for de introverte.

Artiklen er en anmeldelse af bogen 'Ro - styrken ved at være introvert i en højtråbende verden' skrevet af den amerikanske jurist Susan Cain.

Hun har et godt ærinde, men omgiver sig med ord og begreber omkring det at være introvert på en måde, så jeg tror, at vi risikerer at misforstå betydningen.

Påstand nummer 1:

"De introverte fungerer ikke i et team".

Det er ikke sandt, selvom nogle måske foretrækker at være fri for teamsamarbejde. Også deres bidrag er nødvendige for teamet. Konklusion: Teamet må disciplinere deres omgang med hinanden, kommunikation og samarbejde for at give plads til forskelligheder, så alle vigtige bidrag kan komme til udfoldelse. Langt de fleste arbejdspladser fungerer sådan, at man er nødt til at kunne begå sig i et team sammen med andre mennesker. Så det starter med at forstå, at vi i kraft af vores tilgang til teamarbejdet hver har nogle styrker og bidrag, som teamet har behov for, og som ikke kan undværes. Dernæst, at vi alle har nogle svagheder, som vi netop i kraft af teamets kendskab til hinanden kan kompensere for. Så vi trækker på hinandens styrker og kompenserer for hinandens svagheder. Vi må kunne forvente af alle, at de rimeligvis tager ansvar for at indgå i vekslende samarbejde med andre og dermed udvikler deres teamfærdigheder. Samtidig er godt teamarbejde kendetegnende ved, at man kompenserer for hinandens erkendte svagheder ved at tage hensyn og være fleksibel og indrette sig med respekt for, at vi er meget forskellige. Denne måde at arbejde med relationer kan gøres ved at tage udgangspunkt i persologs® Teamudvikling med DISK, samt Teamdynamik Modellen.

1

Påstand nummer 2:

"Introverte er ofte særligt sensitive".

Hvilket belæg er der for den påstand? Jeg har aldrig hørt noget belæg for dette, og den kvalitetsundersøgelse, persolog gennemførte i 2011 påviser ingen sammenhæng til de fire personlighedsfaktorer D,I,S,K i retning af de facetter, der kunne indikere særlig sensitivitet. Det bekymrer mig, når et grundlæggende personlighedstræk som introversion kædes sammen med et begreb for en ubalanceret eller overdrevet tilstand, hvis jeg kan tillade mig at kalde 'særligt sensitiv' sådan. Jeg føler mig overbevist om, at det at være særligt sensitiv er normalt, så jeg vil ikke gå så langt som at benævne det som unormalt. Det vil være det, jeg kalder "ikke så almindeligt".

Jeg har undersøgt materiale fra Statens Institut for Folkesundhed for at finde henvisninger til det at være særligt sensitiv, men det indgår ikke i den i øvrigt omfattende og grundige undersøgelse om otte folkesygdomme, hvor også psykiske lidelser er behandlet.

Scleroseforeningen skriver i et svar af læge Lars Kølving Jensen som svar på et spørgsmål om en sammenhæng, at HSP - eller Highly Sensitive People er en teori af Elaine Aron, der ikke er en medicinsk anerkendt diagnose eller lidelse i sig selv.

Han fortsætter med at referere til langtidspåvirkningerne af stress i forhold til Kortisol-forekomst og systematisk afhjælpning i form af Mindfulness praksis som beskrevet af Jon Kabat-Zinn i bogen "Full Catastrophy Living." Den danske HSP-Forening nævner ikke med et ord referencer til evidens på området, så jeg må personligt forholde mig skeptisk nysgerrig til hele området. Jeg kender til at være sensitiv - også til at være nogle gange for sensitiv, og jeg kender det fra andre. Men derfra og til at rubricere mig selv eller andre er der langt for mig.

Påstand nummer 3:

"Introvertes styrker er blandt andet refleksion, fordybelse, empati og evnen til at lytte".

Det er ikke tilstrækkelig dokumenteret til, at jeg vil anerkende det. Evnen til refleksion har alle, og hvis de bruger den, bliver det en styrke - og alt med måde. Overdrives refleksion går vi i 'overtænkning,' og kan have svært ved at komme ud af en handlingslammelse eller bare ud over rampen med vores tanker i dialog med andre. Igen taler vi om det ubalancerede og ikke noget sygeligt.

Sund balanceret fordybelse, empati og lytteevne er meget produktivt. Overdreven fordybelse kan blive til fortabelse i et emne. Overdreven empati kan blive til en fuldstændig selvudslettelse, og at alt bliver på omgivelsernes præmisser. Overdreven empati for sig selv kan blive til fortabelse i sig selv og noget med nogle psykiatriske diagnoser. Ubalanceret lytteevne kan blive til fravær af assertiv adfærd og kommunikation, så man aldrig får sagt sin mening eller får gehør for sine tanker og ideer. Men alle disse træk benævnes på forskellig vis som styrkerne ved D,I,S,K, uden at de har patent på disse. Passende udfoldet udgør de produktive styrker - det vil sige udtryk for balanceret adfærd. Overdrevet eller underdrevet bliver de til potentielt usunde og i hvert fald uproduktive træk.

2

Påstand nummer 4:

"Op mod halvdelen af alle mennesker er primært introverte".

persolog gennemførte i 2010 en sammenlignende analyse af persolog® Personfaktor Modellen med den mest anerkendte personlighedsmodel i psykologverdenen 'Big Five, i samarbejde med to tyske universiteter. Undersøgelsen viste med udgangspunkt i persologs model (kendt som DISK), at af de fire personlighedstræk D,I,S,K er kun det Influerende træk et ekstrovert træk. Det Dominanssøgende træk misforstås ofte som et ekstrovert træk, og ejermændene og kvinderne tror sig også ofte selv som ekstroverte. I Big Five udgør Ekstroversion det ene af de fem elementer. Elementet Ekstroversion opdeles yderligere i seks facetter.

D-faktoren har kun to af de seks facetter i ekstrovert, nemlig *assertiv* og *aktiv*. Den Stabilitetssøgende faktor har kun en enkelt facet i ekstrovert af 6, nemlig *varme*. I den Kompetencesøgende faktor er der ingen korrelation til ekstrovert til nogen af de 6 facetter. Faktisk er der minus-korrelation. I den Influerende faktor er der til gengæld fuldt hus på samtlige seks facetter.

Hvad betyder det i forhold til vores undersøgelse af de specifikke personlighedstræk, der benævnes som ekstroverte og introverte? At det langt fra er knap halvdelen men snarere langt over halvdelen af normalbefolkningen, der falder i kategorien primært introverte. Og at de besidder en ekstrovert side, som de måske - indtil nu - ikke har så megen erfaring med at fremkalde eller kender sig selv i. Om de skal, er et filosofisk spørgsmål. Vi lærer og udvikler os hele livet og erkender forskellige grader af behov for det undervejs, der kan speede processen op eller bremse den.

Da fordelingen af de fire personlighedstræk på normalbefolkningen er således, at der ikke er væsentlige forskydninger mellem forekomsten og mellem kønnene, kan man kun konkludere, at mennesker - som i alle mennesker - rummer lidt af hvert. Hver vores personlighed består i de fire personlighedstræk, hvoraf vi er mere eller mindre i kontakt med disse fire sider, og de færreste er i særlig god kontakt med alle fire. Over tid kan vi lære at fremkalde de uopdagede sider og vokse og udvikle os menneskeligt, hvis vi arbejder bevidst med os selv.

At være særligt sensitiv ligger måske i periferien af det, vi og vores kolleger beskriver og måler med vores læringsinstrumenter.

Problemet i interessen for og formidlingen af så komplekse begreber som ekstroversion og introversion er, at de gribes ud af en kontekst og generaliseres. Da Grundtvigs berømte "ordet skaber, hvad det benævner" betyder, at siger vi tingene tilstrækkeligt mange gange, og siges de af tilstrækkeligt mange, får de den betydning, vi giver dem i omtalen. Jeg vil derfor gerne trække i håndbremsen og rette fokus på den specifikke betydning med udgangspunkt i definitionen fra Big Five modellen og med bevisførelse fra persolog® Personfaktor Modellen (DISK).

I virkeligheden er Susan Cains ærinde og hovedpointen, at der er brug for forskellighed, og at man skal værne om forskellige menneskers forskellige tilgange til læring og udvikling, så de kan mestre deres potentiale bedst muligt sammen og hver for sig. Det kan jeg fuldt tilslutte mig og påpeger, at ledelse netop er at lede forskellighed i form af mangfoldighed. Der er brug for alle, og alle har et værdifuldt bidrag, de skal levere.

Jeg kan bedst illustrere, hvad der præcist menes med ekstroversion ved at liste de seks facetter, der indgår i den faktor i Big Five, der kaldes ekstroversion:

- varme
- selskabelighed (gregariousness),
- assertiv
- aktivitet
- spændingssøgende
- positive følelser (positive emotions)

Nummer tre og fire passer på dominanssøgende faktor i middelgrad. De siger, hvad de mener og er aktive og handlingsorienterede. Den tydelighed det medfører, gør at de ofte selv og af andre opfattes som ekstroverte.

Normalt i undervisningssituationer, når vi arbejder med organisatorisk og menneskelig udvikling, begiver jeg mig ikke ud i at tale om at være udadvendt eller indadvendt, fordi det er min erfaring, at det er svært at lære og forstå, fordi det er ret komplekst.

Det interessante skal heller ikke være, hvad der er indeni os men hvad, der er i mellem os. Vores indbyrdes relationer og de situationer, vi skal indgå i sammen og hver for sig.

Hvis man skulle få lyst til at fordybe sig i emnet ekstroversion og introversion, er det faktisk svært at finde autoritative kilder på nettet, og selv de litterære psykologiske opslagsværker jeg har på hylden på kontoret har et bemærkelsesværdigt fravær af beskrivelse og definition. Blandt new-age og spirituelt flirtende hjemmesider derimod, myldrer det med beskrivelser - mange af dem refererende til C.G. Jung og i meget kort overfladisk form.

William Marston beskriver en god metafor i form af at synge til akkompagnement af et klaver, hvor beskrivelsen går på den fysiske respons af ydre stimuli i forhold til at være introvert. Asynkront ligger lige på læben. Måske jazzen blev født på denne måde?!

Så jeg endte med at undersøge bogen 'Ledelsesspecialisering - Navigering i Kaos' af Jens Overgaard Nielsen, Henrik Søgård Hansen og Jørn Lund (forlaget Academica). Her refereres også til Jung, men endnu bedre til Big Five modellen (pp117, afsnit 4.6.1), hvor introversion og ekstroversion beskrives som en slags kontinuum i skemaform mellem *introvert*, *ambivalent* og *ekstrovert*.

I bogen [Energetics of Personality](#) af John Geier gennemgår forfatteren emnet temperament og karakter grundigt i relation til ekstrovert og introvert. Han refererer til Jungs definition af termerne: "Den udadrettede reaktion karakteriserer den ekstroverte, ligesom den indadrettede reaktion er den introvertes særkende." Han fortsætter med "Begge termer er grundlæggende en del af vores reaktionsmønster. Selvom ingen af os er rene introverte eller ekstroverte, viser mange mennesker en tendens i retning af det ene eller det andet.

I tillæg til dette tilpasser vi os vores omgivelser og viser en tendens til en præference for et temperament og skubber ubevidst det andet væk..."

"Den ekstroverte. Bevidstheden om den ekstroverte person orienterer sig i den ydre verden for at finde mening og værdi. Generelt er ekstrovertes måde at orientere sig på kompatibel med samfundsværdier, hvilket gør dem nemme at omgås. Når de er bedst, er de omgængelige, gode til at tilpasse sig og er i stand til på en eller anden måde at fuldføre projekter og opgaver. Når de er værst, virker de ikke til at have en fornemmelse for sig selv, og følgelig jager de popularitet og mangler indre styring.

"Den introverte. I kontrast til den ekstroverte person fokuserer den introverte på hans eller hendes tanker, ideer og fantasier. Disse mennesker ser ud til at være mere motiveret af deres subjektive erfaringer. De er mindre interesserede i at fuldføre praktiske opgaver end i den stimulation, de får fra nye ideer og teorier. Den introverte er mindre udadvent end den ekstroverte - mere enspænder, mere uafhængig i sine tanker og i stand til at indtage faste standpunkter om emner uden skelen til offentlig billigelse eller misbilligelse. Den introverte er sværere at forstå og omgås og behøver mere tid til at overveje beslutninger.

Temperament-modellen inkluderer aspekterne af the bevidste og ubevidste i relation til ekstrovert og introvert. Bemærk, at den ekstroverte har en introvert side, og at den introverte har en ekstrovert side. Den foretrukne attitude eller mekanisme, hvad enten den er introvert eller ekstrovert, vil blive udtrykt i den bevidste personlighed. Den vil afspejle målet, beslutsomheden og resultatet af vores bevidsthed. Omvendt er den undertrykte attitude eller mekanisme kun delvist tilstede i vores bevidsthed." Geier understreger desuden, at de introverte og ekstroverte træk kun udgør "skelettet" i vores personlighed, som i det medfødte, og vi bygger på denne struktur gennem livet og udvikler os ud fra det.

"At opnå perspektiv på temperamentet og dets forhold til karakteren er nyttigt til at lære, hvad der kan eller ikke kan ændres. Mens temperamentet stort set ikke kan ændres, så bidrager det til at gøre os unikke. Vi kan blive i stand til at kende, respektere og værdsætte vores temperament. På denne måde gør vi bedst brug af vores reaktionsmønster.

Vi kan derfor konkludere, at de tre sæt af træk - adfærd, temperament og karakter - relaterer sig til hinanden på en unik og fascinerende måde. Alle tre må tages i betragtning i passende grad, når vi betragter vores individuelle adfærd.

Det er i sandhed afgørende, at beskrive personlighedsmønstre, der indeholder de tre sæt af træk, hvis den menneskelige personlighed skal bedømmes præcist og på et videnskabeligt grundlag.”

Som afrunding kan jeg bedst sammenfatte forholdet mellem ekstroversion og introversion med persologs udviklingsfilosofi, hvor vi opererer med begrebet balance ud fra Aristoteles tese om den gyldne midte. Mennesker er ikke entydigt introverte eller ekstroverte. Livet er ikke et enten-eller. De to sider af vores personlighed udelukker ikke hinanden - de forudsætter hinanden. De eksisterer i kraft af hinanden, og vi trækker i den ene eller anden retning som en kontinuerlig compensation for de ydre og indre påvirkninger, vi oplever i skiftende situationer.

Du kan læse omtalen af bogen 'Ledelsesspecialisering'. Klik [her](#) for mere info.