

TERCEIRA EDIÇÃO

# ALÉM DA INTROVERSÃO

**Guia básico para você compreender a  
introversão e apreciar o seu jeito de ser**



Marta Leite

## **Copyright Marta Leite - Introversamente © 2015-2023**

### **Todos os direitos reservados**

O conteúdo deste e-book não é de completa autoria minha. Uma parte dele é composta de trechos e excertos de autores os quais estão completamente referidos no final do mesmo. Todavia, é importante salientar que é proibido reproduzir e transmitir de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, fotocopiar, sem a permissão deste autor. Exceto através de citações referidas.

### **Aviso de legalidade**

Apesar de eu ter feito um grande esforço para assegurar que as informações deste livro estejam corretas na altura em que foi concebido, eu não assumo qualquer responsabilidade de qualquer tipo por qualquer perda, dano ou ruptura causada por erros ou omissões, quer tais erros ou omissões resultem de negligência, acidente ou qualquer outra causa. Por favor, tenha em mente que eu não sou médica ou uma profissional de saúde pública de

qualquer área, logo, consulte um profissional apropriado antes de fazer qualquer alteração na sua vida que possa afetar a sua saúde.

Este e-book também não deve servir para quaisquer tipos de diagnósticos de transtornos mentais.

## **Nota da Autora**

O objetivo deste e-book é ajudar as pessoas - introvertidas ou não - a compreender o que é a introversão e o que ela não é. É ter em um só lugar, um conjunto mínimo de informações credíveis sobre o tema para todos aqueles que desejam saber mais sobre si mesmos ou sobre seus entes queridos introvertidos.

Embora a “revolução introvertida” que aparenta estar acontecendo tenha colocado os introvertidos ironicamente nas luzes da ribalta, ainda existe bastante confusão sobre a definição do termo introversão. Do senso comum à literatura científica não existe um acordo sobre o que na verdade o termo introversão significa. Isso fez inclusive com que muitas definições passassem a ser aceitas, até mesmo as definições mais populares que rotulam qualquer pessoa com uma aparência reservada como sendo um introvertido.

Como dito anteriormente, eu não tenho todos os créditos pelo que aqui está escrito. Uma grande

parte do conteúdo é uma compilação de escritos feitos por psicólogos e pesquisadores especializados em introversão; de escritores independentes que tratam do tema e de blogues dos quais faço referência bibliográfica ao final deste.

Assim sendo, seja você um introvertido ou não, saber o que os especialistas falam acerca da introversão, e perceber como ela determina os nossos comportamentos no dia-a-dia, é importante para que possamos compreender a nós e aos outros com quem nos relacionamentos. Tenha uma boa leitura!

## Sobre da Autora



Eu sou Marta Leite, uma Humanistic Professional Coach certificada pela IHCOS® e a fundadora do site/blog Introversivamente. Sou apaixonada por ajudar pessoas que têm uma preferência pela introversão a alcançarem o sucesso em seus objetivos pessoais e profissionais. Sou Humanistic Professional Coach – IHCOS®, formada pelo More Institut, na Alemanha. Também Terapeuta em Panorama Social(PNL), pelo PNL Portugal. Como uma INFJ no indicador de Myers-Briggs Type Indicator® (MBTI®), também sou certificada no MBTI® Step I™ e MBTI® Step II, o que me permite oferecer uma perspectiva única e profunda sobre a personalidade e as preferências psicológicas.

Acredito profundamente no potencial de cada indivíduo, mas reconheço que as características da nossa personalidade podem criar desafios, especialmente em uma sociedade que muitas vezes valoriza a extroversão. É comum que introvertidos se sintam incompreendidos ou subestimados à primeira vista, e meu objetivo é mudar isso.

Com anos de experiência em educação e uma pós-graduação em Informática na Educação, desenvolvi uma abordagem holística para o desenvolvimento pessoal, focando no autoconhecimento, na valorização das forças pessoais, na construção de uma autoestima positiva e no aprimoramento de habilidades e competências.

Além disso, mantenho um blog dedicado ao tema da Introversão desde 2015, que já acumulou mais de 4,7 milhões de visualizações. Minha paixão pelo desenvolvimento pessoal me levou a ensinar mais de 5.000 alunos em cursos online na plataforma Udemy. Também sou a coordenadora de um grupo no Facebook exclusivamente dedicado aos introvertidos, com uma comunidade de mais de 8.000 membros.

Meu compromisso é capacitar os introvertidos a prosperarem, permitindo que abracem sua verdadeira essência e encontrem maneiras de alcançar o sucesso, sem comprometer sua necessidade de tempo sozinhos para recarregar suas energias.

Se você é um introvertido em busca de crescimento pessoal e profissional, estou aqui para guiá-lo em sua jornada de autodescoberta e conquista de metas. Juntos, podemos celebrar o poder silencioso da introversão e alcançar grandes realizações. Vamos começar essa jornada juntos!

### **Redes sociais:**

[introvertidamente.com](http://introvertidamente.com)

[facebook.com/introvertidamente](https://facebook.com/introvertidamente)

[pinterest.pt/introvertidamen](https://pinterest.pt/introvertidamen)

[instagram.com/introvertidamente.oficial/](https://instagram.com/introvertidamente.oficial/)

### **Comunidades:**

Clique no link abaixo para fazer parte do grupo Introvertidamente no Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/introvertidamente/?mibextid=oMANbw>

Clique link abaixo para fazer parte do Grupo Introvertidamente no WhatsApp:



<https://chat.whatsapp.com/Kei51wGuEwE1SiIP-TQPt04>

## **Mentorias**

**VOCAÇÃO & PERSONALIDADE:** Coaching de orientação de carreira com o Instrumento MBTI® Step I™ e MBTI® Step II Myers Briggs Type Indicator®.

**ALÉM DA INTROVERSÃO:** Percurso de mentoria de autoconhecimento e aprimoramento de competências pessoais e autoestima especialmente para os tipos de personalidade introvertida.

# ÍNDICE

<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
Para quem é este e-Book.....	2
O que eu levo deste e-book.....	3
O que eu posso fazer com esta informação .....	3
<b>CAPÍTULO 1 .....</b>	<b>5</b>
<b>O que é introversão? .....</b>	<b>5</b>
<b>Uma breve história da introversão .....</b>	<b>6</b>
Carl Jung e a Introdução do Conceito de Introversão .....	6
Hans Eysenck Introduce o Conceito de Estimulação .....	8
O Indicador de Tipos de Personalidade Myers-Briggs® Populariza o Conceito de Introversão .....	9
Nasce uma Revolução Silenciosa.....	10
<b>A primeira definição de introversão: a de Jung .....</b>	<b>11</b>
Diferenças básicas.....	12
<b>Do senso comum à literatura científica .....</b>	<b>15</b>
Cheek e os quatro tipos diferentes de introversão.....	17
<b>A ciência da introversão: o que realmente ela é .....</b>	<b>19</b>
A extroversão explicada: a estrada para a dopamina.....	20
Entendendo introvertidos: o vício da acetilcolina .....	22
Introvertidos: as diferenças são físicas, também.....	23
<b>CAPÍTULO 2 .....</b>	<b>26</b>
<b>Definindo introversão a partir das Teorias de Personalidade .....</b>	<b>26</b>
<b>A introversão pelas teorias de personalidade.....</b>	<b>27</b>

O Inventário de Personalidade MBTI®.....	28
A teoria dos Traços de Personalidade Big Five .....	31
Desencontros na definição do conceito de introversão .....	34
O entendimento comum de introversão .....	36
Mitos e mal-entendidos sobre os introvertidos .....	39
Maneiras superficiais de identificar um introvertido .....	41
Ambivertido: um nome para aqueles "no meio" .....	44
Será que você é um introvertido?.....	45

## **CAPÍTULO 3 .....50**

### **Diferenciando a introversão de condições clínicas e outras condições .....50**

Pessoas Altamente Sensíveis .....	51
Timidez, Ansiedade Social e Depressão.....	52
Transtorno de Ansiedade Social .....	54
Depressão.....	55
Autismo, Asperger, Solitários, Personalidade Esquizóide e Transtorno Obsessivo-compulsivo .....	56
Transtorno de Personalidade Esquizóide(TPE) .....	60

## **CAPÍTULO 4 .....64**

### **Mapeando a sua introversão .....64**

#### **Fazendo um reconhecimento do terreno.....65**

Entendendo a sua relação com a introversão.....	65
Identificando as suas forças .....	71
Identificando as suas fraquezas .....	73
Compreendendo a sua introversão .....	76

<b>Recursos de mentorias desenhados especialmente para introvertidos.....</b>	<b>79</b>
Mentoria Além da Introversão .....	79
Vocação & Personalidade .....	83
<b>Apêndice .....</b>	<b>88</b>
Livros e websites usados como referência.....	88

# Introdução

Se você baixou este e-book, é provável que seja um introvertido, assim como eu, e tenha descoberto sua introversão em algum momento da vida, juntamente com os desafios que a acompanham.

Com a crescente popularização do termo "introvertido", em grande parte graças a trabalhos como o livro "Silêncio - O Poder dos Introvertidos Num Mundo que Não Para de Falar", da escritora Susan Cain, houve uma mudança positiva na forma como os introvertidos se veem e são vistos pelos outros. No entanto, esse movimento pró-introversão também trouxe um desafio: a diversidade de definições do que realmente é a introversão. Mesmo com debates entre psicólogos e teóricos da personalidade, ainda não há um consenso claro sobre o verdadeiro significado da introversão.

Além disso, os introvertidos frequentemente conhecem pouco sobre si mesmos. Embora existam muitos recursos online sobre o assunto, muitos deles se limitam a afirmações como "Ah, sou tão introvertido, não posso fazer nada". No entanto, a in-

troversão é uma característica muito mais complexa.

Portanto, o principal objetivo deste e-book é fornecer informações úteis e confiáveis sobre o que é - e o que não é -, a introversão. Ele também oferece ferramentas e testes para ajudá-lo a identificar sua introversão, compreender melhor sua relação com ela e os principais desafios que essa característica pode representar para você, como a possibilidade de estar acompanhada de timidez, transtorno de ansiedade social ou alta sensibilidade.

### Para quem é este e-Book

Este e-book é direcionado a indivíduos que buscam uma compreensão mais profunda do conceito de introversão e desejam situar-se no espectro que abrange desde a introversão até a extroversão. Além disso, é valioso para aqueles interessados em explorar os elementos subjacentes à introversão, tais como timidez, transtorno de ansiedade social, alta sensibilidade e outros aspectos relacionados. O conteúdo é especialmente voltado para aqueles

que desejam realizar uma jornada de autoconhecimento como meio de autodesenvolvimento e para adquirir novas perspectivas sobre si mesmos.

## O que eu levo deste e-book

Este e-book aprofunda a compreensão do significado da introversão, abordando-a a partir de perspectivas psicológicas, teorias de personalidade e uma análise social. Ele pretende desmistificar os equívocos frequentemente associados à introversão, ajudando a desenvolver uma maior apreciação por seu modo de ser no mundo. O e-book proporciona a oportunidade de confirmar sua própria introversão, ao mesmo tempo que explora a dinâmica entre introversão e extroversão. Além disso, investiga tanto as qualidades como as vulnerabilidades relacionadas a essa característica. Como leitor, você encontrará ferramentas valiosas para aprofundar seu autoconhecimento, especialmente no que diz respeito à sua introversão.

## O que eu posso fazer com esta informação

Explore a fundo o seu tipo de personalidade e compreenda como suas preferências moldam sua vida de maneira significativa. Descubra como essas preferências influenciam seu estilo de comunicação e como você se relaciona com os outros. Empregue esse conhecimento para cultivar uma relação mais compassiva consigo mesmo e para promover mudanças positivas em sua vida, aumentando seu nível de felicidade. Considere as oportunidades que teria tido se tivesse possuído essa compreensão durante toda a sua jornada – elas seriam infinitas.

Após essa exploração, você pode escolher compartilhar esse entendimento com alguém de maneira discreta e significativa.

O que lhe parece?



# CAPÍTULO 1

## O que é introversão?

A introversão é uma dimensão fundamental da personalidade. Não há nada de errado em ser introvertido. No entanto, em uma sociedade que frequentemente valoriza e recompensa a extroversão, é possível que os introvertidos tenham se sentido desconfortáveis em relação a si mesmos. É importante esclarecer que a introversão não é uma doença, não deve ser confundida com timidez, e os introvertidos não são automaticamente pessoas deprimidas ou antissociais. Compreender o que a introversão é - e o que não é -, constitui o primeiro passo para se sentir mais à vontade com sua própria natureza introvertida.

## Uma breve história da introversão

Para compreender o que significa ser introvertido, é essencial explorar a origem e a evolução do termo e do conceito ao longo do tempo. A teoria da introversão é uma ideia relativamente recente, tendo cerca de um século de existência na história da ciência.

### Carl Jung e a Introdução do Conceito de Introversão

A introversão foi pioneiramente apresentada por Carl Jung, um renomado psiquiatra e psicoterapeuta suíço. Jung dedicou seu estudo à análise das características individuais e como elas interagem com o mundo ao nosso redor. Ele acreditava que a personalidade se fundamentava em preferências individuais em quatro categorias distintas:

1. **Mundo Favorito (Interno ou Externo)** - diz respeito a como uma pessoa adquire e direciona sua energia.

2. **Processamento de Informações** - se relaciona com a maneira como uma pessoa recebe informações.

3. **Tomada de Decisão** - envolve o modo pelo qual uma pessoa toma decisões.

4. **Estrutura e Organização** - se refere à forma como uma pessoa organiza o seu mundo.

Embora a introversão seja frequentemente vista como uma preferência social, Carl Jung a definiu como uma tendência natural de concentrar a energia no mundo interior. Isso significa que os introvertidos têm uma inclinação inata para passar tempo pensando e realizando atividades solitárias, uma vez que é isso que os revigora.

Em 1921, Jung publicou a sua obra "Psychological Types," que abriga uma exposição minuciosa de sua teoria da personalidade. Este trabalho tem servido como a base para muitos testes de personalidade disponíveis online hoje em dia.

## Hans Eysenck Introduce o Conceito de Estimulação

Em 1960, o psicólogo Hans Eysenck desenvolveu uma teoria semelhante à introversão e extroversão, acrescentando um novo componente: o nível de estimulação que cada um deseja. Ele acreditava que, além das diferenças nas interações sociais, a introversão e extroversão também divergem em relação à quantidade de estimulação que cada tipo de personalidade busca. Os extrovertidos têm uma necessidade maior de estimulação, enquanto os introvertidos preferem uma quantidade menor. Para os introvertidos, um ambiente tranquilo é considerado confortável, enquanto os extrovertidos buscam agitação. Essa disparidade no nível de estimulação desejado resulta em preferências de ambiente distintas entre introvertidos e extrovertidos.

É relevante mencionar que existem diferentes tipos de estimulação, algumas das quais são agradáveis e outras desagradáveis. É normal sentir-se sobrecarregado com um tipo de estimulação, mas não

com outro. Por exemplo, você pode gostar de música alta e esportes radicais, mas achar eventos sociais e festas exaustivos.

Embora os mecanismos cerebrais que explicam o ponto ótimo de excitação ainda não sejam totalmente compreendidos, a ciência reconhece que existem diferenças significativas nos processos de estimulação entre introvertidos e extrovertidos. Portanto, é importante compreender e respeitar seu próprio nível de estimulação ideal, evitando sentir-se mal quando estiver em uma situação que está fora de sua zona de conforto.

## O Indicador de Tipos de Personalidade Myers-Briggs® Populariza o Conceito de Introversão

Isabel Myers, após se encantar com a teoria da personalidade de Jung, dedicou-se a promover o trabalho do renomado psicólogo. Após anos de pesquisa e observação, ela colaborou com sua mãe, Katharine Cook Briggs, para desenvolver o Indicador de Tipo de Personalidade Myers-Briggs® (MBTI®). Essa ferramenta foi criada com o objetivo

de permitir que as pessoas compreendessem suas características de personalidade, incluindo a dimensão de introversão/extroversão. Não por acaso, o MBTI® desempenhou um papel significativo na Segunda Guerra Mundial, particularmente entre as mulheres que ingressavam nesse contexto.

Em 1975, o Indicador de Myers-Briggs tornou-se mais acessível ao público em geral, e, desde então, milhões de pessoas o utilizaram para aprofundar sua compreensão das próprias personalidades.

### Nasce uma Revolução Silenciosa

Apesar da disponibilidade pública do MBTI®, a introversão permaneceu por décadas como um aspecto pouco compreendido e raramente discutido da personalidade. Equívocos sobre os introvertidos eram comuns e agravados em uma sociedade predominantemente extrovertida, como a dos Estados Unidos.

Entretanto, em 2012, houve um ponto de virada na percepção dos introvertidos. Inspirada por sua

própria jornada para entender a introversão, Susan Cain publicou seu influente livro "Silêncio - O Poder dos Introversos Num Mundo Que Não Para de Falar", que deu início a uma revolução na aceitação e compreensão da introversão.

O livro e o site de Susan Cain, chamado Quiet Revolution, fazem parte de uma série de contribuições recentes que têm ajudado a sociedade a obter uma compreensão mais aprofundada desse tipo de personalidade, que costumava ser amplamente mal compreendido.

## A primeira definição de introversão: a de Jung

Carl Jung, um respeitado psiquiatra e psicoterapeuta suíço, foi o pioneiro no uso dos termos "extroversão" e "introversão". Inicialmente, Jung foi um discípulo de Sigmund Freud e tornou-se seu legítimo sucessor. No entanto, uma discordância fundamental surgiu entre eles, relacionada à motivação do comportamento humano. Enquanto Freud procurava explicar o comportamento humano em

termos de impulsos sexuais e agressivos, Jung considerava essa abordagem excessivamente restrita, defendendo a inclusão de elementos como criatividade e impulsos espirituais.

Jung foi o primeiro a descrever introvertidos e extrovertidos como tipos psicológicos persistentes, determinados pelo temperamento. Ele acreditava que as crianças já trazem seu tipo de personalidade ao mundo, e isso não é resultado de sua estimulação. Sua teoria se baseou em anos de observação clínica, servindo como a fundamentação do MBTI® (Myers and Briggs Type Inventory), um dos instrumentos de avaliação de personalidade mais populares do mundo. O MBTI® é amplamente utilizado em educação, negócios, aconselhamento e coaching.

### Diferenças básicas

Em uma primeira leitura, Jung parece estar à favor da atitude extrovertida quando diz, “todo mundo conhece aquelas pessoas reservadas, inescrutáveis, um tanto tímidas que formam o mais forte con-



traste possível com os caracteres abertos, sociáveis, joviais ou, pelo menos, amigáveis e acessíveis”. Esta descrição parece atribuir à introversão uma má reputação. O introvertido é reservado e tímido protegendo-se do mundo exterior.

Se aprofundando nos tipos, o viés inicial cai por terra à medida que Jung discursa sobre os pontos fortes e fracos de cada tipo. O extrovertido é a variedade – conectando-se com uma miríade de gente e projetos. O introvertido é o monopólio preferindo um círculo pequeno de relações íntimas e focando em um projeto por vez. O extrovertido está em casa com o consumismo e a cultura materialista. O introvertido não é anti-consumista ou anti-materialista. Eles apenas não baseiam sua identidade em cima disso tanto quanto os extrovertidos.

Extrovertidos são dedicados à uma vida social harmônica e são comprometidos com essa exterioridade, tanto que eles conseguem negligenciar o que está acontecendo com os seus próprios cor-

pos(até que alguma coisa fique mal e chame sua atenção).

Introvertidos são conectados à realidade subjetiva, enquanto os extrovertidos podem estar desconectados disto ou simplesmente desvalorizá-lo. O mundo percebido pelo extrovertido extremo seria bidimensional, enquanto o de um introvertido seria tridimensional – a terceira dimensão seria profundidade. Introvertidos relembram que todas as percepções são subjetivas, até a “objetiva”, porque ela é relativa à pessoa que a percebe. O extrovertido parece esquecer isso e cai naquilo que os filósofos chamam de objetivismo. O ponto de vista do objetivista ignora o que é subjetivo e insiste apenas naquilo que pode ser medido e observado. A vida interior é ignorada.

### Comparação Introvertido - Extrovertido

<b>Qualidades Introvertidas</b>	<b>Qualidades Extrovertidas</b>
Subjetividade	Objetividade
Direcionado interiormente	Direcionado exteriormente
Profundidade	Superficialidade
Esgota	Energiza
Solitude	Sociabilidade

<b>Reflexão</b>	<b>Ação</b>
<b>Individualismo</b>	<b>Adaptabilidade</b>
<b>Iconoclasta</b>	<b>Sugestionável</b>
<b>Timidez</b>	<b>Audácia</b>
<b>Ponderação</b>	<b>Impulsividade</b>
<b>Discrição</b>	<b>Excentricidade</b>
<b>Hesitação</b>	<b>Firmeza</b>
<b>Cautela</b>	<b>Ousadia</b>

\*Estes dois tipos experimentam situações sociais diferentemente. Extrovertidos alimentam-se da energia dos grandes grupos, enquanto que os introvertidos são drenados por tal atividade. Ambos são sociais mas o movimento de energia é diferente e consistente com a distinção interno-versus-externo. Aconteceu de você viver em uma sociedade que é exteriormente orientada, logo o extrovertido está em casa e é o mais favorecido.

## Do senso comum à literatura científica

Historicamente, houve muita confusão na literatura psicológica em relação ao termo introversão. Carl Jung originalmente definiu a introversão como um foco na "energia psíquica direcionada para dentro". No entanto, pesquisadores acadêmicos, como Jonathan Cheek, começaram a notar que a maneira como muitos introvertidos definiram o traço era diferente da maneira como ele e a maioria de seus colegas acadêmicos o fizeram.

Segundo Cheek, quando as pessoas são questionadas sobre o significado de introversão, muitas re-

spondem: "alguém que é pensativo ou introspectivo". Essa definição está mais próxima da de Carl Jung. No entanto, essa não é a definição do traço de acordo com a literatura científica. Na maioria das pesquisas sobre a psicologia da personalidade, como no Modelo dos Cinco Grandes Fatores, a introversão é geralmente definida pelo que não é: extroversão. Se os extrovertidos são indivíduos assertivos e entusiasmados que prosperam em ambientes sociais altamente estimulantes, então os introvertidos são o oposto. Esta é a definição básica. O que os introvertidos pensam sobre isso não afeta a definição científica.

No entanto, Cheek e seus colegas perceberam que essa definição única não captura toda a complexidade da introversão. Não há apenas uma maneira de ser introvertido. A introversão pode variar desde uma preferência pela introspecção e socialização em pequenos grupos até uma tendência ao isolamento e ansiedade extrema. Essa variedade de ex-

periências introvertidas pode ser confusa para muitas pessoas, inclusive para mim mesma.

## Cheek e os quatro tipos diferentes de introversão

Após um longo estudo, Cheek agora argumenta que há quatro tons de introversão: Social, Contemplativo, Ansioso e Contido. E muitos introvertidos são uma mistura de todos os quatro tipos, ao invés de demonstrar um tipo sobre os outros.

### **1. Introversão Social**

Introversão social é o mais próximo da compreensão comum de introversão, que é uma preferência por socializar com pequenos grupos, em vez de grandes. Ou, às vezes, é uma preferência por nenhum grupo – a solidão é muitas vezes preferível para aqueles que pontuam alto em introversão social. “Eles preferem ficar em casa com um livro ou um computador, ou manter pequenos encontros com amigos próximos, ao invés de grandes festas com muitos estranhos”, disse Jonathan Cheek. Mas, é diferente de timidez, uma vez que não há

ansiedade conduzindo a preferência pela solidão ou pequenos grupos.

## **2. Introversão Contemplativa**

Introversão contemplativa é um conceito mais recente. Pessoas com altos níveis de introversão de pensamento não compartilham a aversão aos eventos sociais que as pessoas normalmente associam com introversão. Em vez disso, eles são introspectivos, pensativos e auto-reflexivos. Segundo Jonathan Cheek, "Você é capaz de se perder em um mundo de fantasia interno, mas não é de uma forma neurótica, é de uma forma imaginativa e criativa".

## **3. Introversão Ansiosa**

Ao contrário dos introvertidos sociais, introvertidos ansiosos podem buscar a solidão porque se sentem estranhos e dolorosamente auto conscientes em torno de outras pessoas. Ou porque eles não estão muito confiantes em suas próprias habilidades sociais. Mas, frequentemente, sua ansiedade não se desvanece quando estão sozinhos. Este tipo de in-

troversão é definido por uma tendência a ruminar diversas vezes em suas mentes as coisas que poderiam ter dado ou já deram terrivelmente errado.

#### **4. Introversão Contida**

Outra palavra para esta é “reservado”. Os introvertidos contidos às vezes parecem operar a um ritmo um pouco mais lento. Eles preferem pensar antes de falar ou fazer planos, ao invés de serem espontâneos. Eles também podem demorar um pouco para começar o dia. Eles não podem, por exemplo, acordar e imediatamente entrar em ação pela manhã. Podem também odiar quando alguém convida para algo de última hora.

Cheek e seus colegas originalmente chamaram este tipo de introvertido “inibido”, mas “reservado” também é uma boa palavra para usar.

### **A ciência da introversão: o que realmente ela é**

Agora temos uma ideia do que a introversão não é. Então, o que é?

Décadas de pesquisa nos mostram que a introversão é mais do que apenas uma preferência social ou traço de personalidade. Existem realmente diferenças físicas entre os cérebros e os sistemas nervosos de introvertidos e extrovertidos que explicam por que, se você é um introvertido, você pode querer enrolar-se com um livro ou assistir a um filme em uma noite de sexta-feira, enquanto seus amigos extrovertidos querem ir para a balada.

### **A extroversão explicada: a estrada para a dopamina**

Nós, humanos, obtemos prazer com as recompensas. Poderia ser comida, status social, dinheiro, ou um troféu disputado comendo hot-dog. Apenas a antecipação de uma recompensa nos excita e esses sentimentos chegam através de um neurotransmissor chamado dopamina.

Segundo o Dr. Scott Barry Kaufman, diretor científico do Imagination Institute, os extrovertidos respondem mais fortemente à dopamina do que os introvertidos. Quando um extrovertido é confronta-



do com uma recompensa externa - sair com os amigos ou participar em um evento de networking, por exemplo - as partes do cérebro que contêm dopamina se acendem e sua energia sobe. Eles estão cheios de emoção diante da perspectiva de obter essa recompensa.

Por outro lado, os introvertidos mostram uma resposta menos positiva à dopamina. Eles são mais sensíveis e podem se tornar superestimulados. Esta é a razão pela qual introvertidos sentem-se ansiosos nas situações sociais em que extrovertidos encontram prazer.

Em 2005, os pesquisadores realizaram um estudo que mostrou que a amígdala e o núcleo accumbens nos cérebros dos extrovertidos se tornam mais ativos quando recebem uma resposta positiva de uma atividade de jogo. Esse achado tem sido usado para sugerir que os extrovertidos são mais propensos a perseguir desafios arriscados porque seus cérebros respondem mais positivamente

quando o resultado é bem-sucedido do que os introvertidos na mesma experiência.

## Entendendo introvertidos: o vício da acetilcolina

Sabemos que introvertido + alta estimulação = grande liberação de dopamina. E uma grande liberação de dopamina não é boa para introvertidos.

Então, o que funciona melhor para eles? Acetilcolina.

Ao contrário da dopamina, que provoca excitação de recompensas externas, a acetilcolina dá-lhe uma sensação prazerosa quando se volta para dentro, e é um suco feliz para os introvertidos. É por isso que os introvertidos gostam de sonhar acordados; A felicidade que recebem de ponderar ideias é semelhante à felicidade que extrovertidos obtêm de uma sala cheia de pessoas.

Essas respostas químicas explicam muito por que diferentes tipos de personalidade preferem atividades diferentes.

O cérebro de um extrovertido torna-se mais ativo em resposta à dopamina, então eles ficam emocionados com situações sociais altamente estimulantes, como eventos e festas. A recompensa que desencadeia a dopamina é conhecer novas pessoas. Quanto mais extrovertidos socializam, maior a resposta prazerosa em seus cérebros. Isso os leva a serem mais extrovertidos.

Mas, a resposta de prazer de um introvertido é desencadeada pela acetilcolina quando focam seus pensamentos para dentro.

**Dica útil:** uma maneira pela qual introvertidos podem acionar a acetilcolina em seus cérebros em encontros sociais é por meio de conversas significativas com apenas uma ou duas pessoas. Discussões mais profundas e íntimas levam as pessoas a se concentrarem em seus pensamentos e criarem respostas perspicazes.

**Introvertidos: as diferenças são físicas, também**

Não são apenas os neurotransmissores que contribuem para explicar as diferenças entre introvertidos e extrovertidos. Os cientistas também identificaram variações físicas no cérebro que podem desempenhar um papel importante em algumas das características distintivas dos introvertidos.

Em 2011, um grupo de pesquisadores se dedicou a entender por que algumas pessoas são mais inclinadas à sociabilidade do que outras, investigando como o cérebro reage a imagens de rostos humanos em comparação com imagens de flores comuns. Os resultados revelaram que os extrovertidos apresentaram respostas cerebrais mais intensas às imagens de rostos do que às imagens de flores.

Por outro lado, os introvertidos demonstraram uma reação similar tanto às flores quanto aos rostos humanos, sem diferenças significativas. Essa constatação sugere que, pelo menos em comparação com os extrovertidos, os rostos humanos não exercem um interesse particularmente marcante sobre os introvertidos. Isso pode explicar por que os in-

trovertidos não sentem a mesma empolgação em relação a interações sociais como os extrovertidos. Para eles, um grupo de rostos simplesmente não exerce o mesmo poder de atração.

# CAPÍTULO 2

## Definindo introversão a partir das Teorias de Personalidade

É possível que você não se reconheça como introvertido. Em um mundo repleto de extrovertidos, é comum sentir-se compelido a adotar características mais extrovertidas, mesmo sem perceber. A realidade é que todos nós possuímos uma combinação de traços introvertidos e extrovertidos, e pode ser benéfico encontrar o equilíbrio certo para você. Este capítulo irá explorar as teorias da introversão, discutir os métodos de avaliação da introversão e examinar as limitações dessas ferramentas.

## A introversão pelas teorias de personalidade

Vários teóricos da personalidade exploraram o conceito de introversão e extroversão ao longo do tempo. Em seu livro *"Silêncio - O Poder dos Introversos Num Mundo Que não Para de Falar"*, Susan Cain, após sete anos de pesquisa nessa área, observa que "existem tantas definições de introvertidos e extrovertidos quanto existem psicólogos".

Uma das teorias mais amplamente reconhecidas é a **Teoria de Personalidade do Big Five**, que descreve introversão e extroversão ao longo de um contínuo. Nesse modelo, cada indivíduo possui uma combinação única de traços de extroversão e introversão.

Outra abordagem notável é a Tipologia de Personalidade de Myers e Briggs®, que exerceu uma influência significativa em áreas como empresas, coaching e aconselhamento. Importante notar que a introversão não é uma simples categoria, mas sim uma tendência fundamental. Os introvertidos pos-

suem diversas personalidades moldadas por sua biologia, experiências de aprendizado e vivências.

## O Inventário de Personalidade MBTI®

O MBTI®(Myers-Briggs Type Indicator®) é forma mais vastamente popular de verificar a introversão assim como as outras predisposições de personalidade. De acordo com o site da Fundação MBTI®:

*“O propósito do Indicador de Tipos de Personalidade de Myers e Briggs é fazer da teoria dos Tipos psicológicos descrita por Carl Jung compreensível e útil para a vida das pessoas. A essência da teoria é que muita variação aparentemente aleatória em seu comportamento é bastante ordenada e consistente, sendo devido à diferenças básicas nas formas como os indivíduos preferem usar sua percepção e julgamento.”*

### **Quatro Dimensões: Dezesseis Possibilidades**

O MBTI® é dividido em quatro dimensões com dois tipos possíveis para cada dimensão. Isto rende dezesseis diferentes tipos MBTI® dependendo de várias combinações.



(1) A primeira dimensão é o sobre o seu **mundo favorito** e pergunta **se você prefere o lado de fora ou o de dentro**. Ou de onde deriva a sua energia. Sua resposta diferenciará você como **"I" (Introvertido)** ou **"E" (Extrovertido)**.

(2) A dimensão seguinte foca no **processamento da informação**. Existem duas possibilidades – **"S" (Sensorial)** e **"N" (Intuitivo)**. Tipos sensoriais preferem focar em informações básicas enquanto os intuitivos gostam de interpretar e buscar significados profundos nas coisas.

(3) A próxima dimensão envolve **tomar decisões**. Aqui você pode ser **"T" (Pensamento)** ou **"F" (Sentimento)**. Tipo Pensamento foca em lógica e consistência, enquanto que o Tipo Sentimento foca em pessoas e circunstâncias.

(4) A dimensão final é relativa à **estrutura**. Aqui você pode ser **"J" (Julgamento)**, se você preferir as coisas decididas e você é **"P" (Percepção)** se você se mantém aberto à novas informações.

Centram-se no mundo interior (Introversão), e assim obtendo energia de refletir sobre informações, ideias e sentimentos.	<b>I</b>	<b>E</b>	Focalizam o mundo externo (Extroversão) e obtêm energia de relacionar-se com pessoas, coisas e atividade.
Você toma decisões através do Pensamento (T de Thinking), decidindo sobre as coisas impessoalmente, com base em análises lógicas e objetivas.	<b>T</b>	<b>F</b>	Ou através do Sentimento (F de Feeling), tomando decisões mais subjetivamente, com o objetivo principal de criar harmonia através da aplicação de valores mais bem considerados como "orientados à pessoa".
Sua preferência natural por receber informações é através de seus sentidos, notando e confiando em detalhes, fatos e realidades atuais (como confirmado pela experiência).	<b>S</b>	<b>N</b>	Ou através de sua Intuição (N), atendendo e colocando sua confiança na inter-relação de coisas, bem como teorias e possibilidades futuras.
Como você escolhe viver no mundo - seja por meio de Julgamento (J), mostrando preferência por ser organizado, e (na necessidade de fechamento) chegar às decisões rapidamente (às vezes, talvez, um pouco rápida ou até precipitadamente).	<b>J</b>	<b>P</b>	Ou através da percepção (P), naturalmente mais flexível, espontânea e adaptável, e preferindo manter suas opções abertas o maior tempo possível (e assim, infelizmente, às vezes tendem a procrastinar).

\*Todos os dezesseis tipos são vistos como semelhantes. O MBTI® mede preferência e não habilidades, caráter ou traços. Presumivelmente, o MBTI® toca em traços subjacentes mas foca na expressão da personalidade. O instrumento foi publicado em 1962 e tem sido aplicado em milhares de pessoas.

O MBTI® define introversão como "interesse na clareza dos conceitos, ideias, e experiências coletadas; dependência de conceitos e experiências duradouras mais do que em eventos externos transitórios ou ideias fugazes; um desdobramento

cuidadoso e contemplativo; uma apreciação pela solidão e privacidade; e um desejo de 'pensar nas coisas' antes de falar sobre elas". Você pode visitar o site da Myers e Briggs Foudation para encontrar mais sobre os diferentes tipos.

Quatro Letras dos Tipos de Personalidade MBTI			
ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

## A teoria dos Traços de Personalidade Big Five

A teoria mais amplamente pesquisada é a do Big Five (Cinco Grandes) de Personalidade, também conhecida como o Modelo Cinco Fatores e é baseada no trabalho de Costa e McCrae (que desenvolveram um instrumento para medi-los, o NEO PI). Ele fornece uma maneira acadêmica de examinar a personalidade, mas não é prático para o dia-a-dia como o MBTI®.

## Da multiplicidade para a simplicidade

Quantas dimensões da personalidade existem? Existem milhares de termos no dicionário da língua portuguesa que representam traços de personalidade. Teóricos de personalidade têm analisado estes traços para reduzi-los à dimensões básicas da personalidade,

Pesquisas mais recentes têm consistentemente descoberto que a personalidade pode ser entendida através de cinco fatores. Isto é, milhares de traços de personalidade podem ser compreendidos dentro de uma estrutura muito mais simples. Introversão-extroversão é a mais importante de todas as dimensões da personalidade baseado no volume de pesquisas que ela tem gerado. Estes cinco fatores são:

**Extroversão (na pesquisa extroversão é chamada de extraversão).**

**Amabilidade**

**Conscienciosidade**

**Neuroticismo ou Estabilidade Emocional**

## **Abertura à Experiência**

Em um artigo altamente influente publicado em 1990, Lewis Goldberg apresentou um estudo confirmando o modelo da Teoria dos Cinco Fatores. Os traços de personalidade associados à extroversão incluem: ânimo, loquacidade, sociabilidade, espontaneidade, contentamento, expressividade, liberdade, influência, altos níveis de energia, animação, despreendimento, aventura, vigor, presunção, vaidade, indiscrição e sensualidade.

Os traços que carregam na direção oposta são letargia, indiferença, silêncio, modéstia, timidez, pessimismo e hostilidade.

Você pode começar a ver o problema em definir introversão com sendo ter menos extroversão. Não parece nada divertido ser um introvertido. Como seria se o Big Five olhasse para a introversão como sendo o padrão? Ela poderia ser olhada através de uma luz mais positiva. Talvez estivesse na lista: quietude, calma, paciência, paz de espírito, indulgência, pacificidade, abstinência, e equanimidade.

Importante salientar que essa definição tem gerado debates significativos, especialmente em círculos não acadêmicos. Autores populares frequentemente discordam dessa abordagem do Big Five em relação à introversão. Por exemplo, no livro "*The Introvert's Way: Living a Quiet Life in a Noisy World*", de Sophia Dembling, há um capítulo intitulado "*Nós Não Somos Extrovertidos Fracassados*". Isso reflete uma perspectiva que desafia a visão da introversão como mera ausência de traços extrovertidos.

### Desencontros na definição do conceito de introversão

A origem do termo "introversão" é clara, mas ainda persistem divergências significativas em relação à sua definição. Tanto em obras de autores independentes quanto na própria psicologia, a resposta à pergunta "o que é um introvertido?" pode variar consideravelmente. Isso depende do livro que você leu ou da teoria de personalidade que está sendo considerada.

Se você é um introvertido, como eu, e tem buscado informações para compreender e lidar melhor com a sua introversão, é provável que tenha se deparado com diversas definições divergentes do termo "introversão". Em meio à vasta quantidade de livros e textos disponíveis na internet sobre o assunto, não é difícil encontrar descrições que retratam os introvertidos de maneiras contraditórias.

Algumas dessas descrições caracterizam os introvertidos como indivíduos que se desgastam facilmente com a socialização e que necessitam de tempo sozinhos para recarregar. Outros os veem como pessoas que evitam completamente a convivência social. Há ainda aqueles que enxergam a introversão como uma inclinação em direção a uma profunda reflexão sobre pensamentos e ideias, ou até mesmo como um estilo de vida.

Essas divergências nas definições do termo também são refletidas dentro da própria psicologia. Mesmo o mais recente inventário de personalidade, o Modelo dos Cinco Grandes Fatores (Big Five), não

enxerga a introversão como uma característica rica em vida interior e profundidade, mas como a ausência de traços como assertividade e sociabilidade.

No livro *As Vantagens de Ser Introverso*, Marti Olsen Laney, psicóloga pioneira nos estudos da introversão, destaca as diferenças entre introvertidos e extrovertidos da seguinte forma:

*"A diferença mais evidente entre os introvertidos e os extrovertidos está na forma como eles produzem energia, mas existem outras duas diferenças primárias: a resposta de ambos aos estímulos e suas abordagens distintas em relação ao conhecimento e à experiência. Os extrovertidos se dão bem com uma variedade de estímulos, enquanto os introvertidos podem achar os mesmos estímulos demasiado intensos. Além disso, os extrovertidos geralmente se interessam por horizontes mais amplos quando se trata de obter conhecimento e experiência, enquanto os introvertidos preferem um enfoque mais estreito e profundo".*

## O entendimento comum de introversão



Embora ainda não haja uma definição rígida de introversão e as pesquisas não tenham alcançado uma resolução definitiva para essas diferenças, os traços específicos que estão associados à introversão variam de acordo com a teoria adotada. A definição de introversão apresentada aqui deve ser compreendida como um conceito fluido e em constante evolução. No entanto, existem algumas características que tendem a ser concordadas:

- Introversos se concentram mais em seu mundo interno do que no mundo externo.
- Interagir socialmente consome energia para os introversos, enquanto para os extroversos essas interações fornecem energia.
- Os introversos necessitam de momentos de solidão para recarregar suas energias.
- Embora possam ter habilidades sociais, os introversos experimentam as interações sociais de maneira diferente dos extroversos. Os extroversos costumam ser mais assertivos, domi-

nadores e gostam de estar em grupos grandes, enquanto os introvertidos são bons ouvintes, pensadores, preferem grupos pequenos, valorizam a escrita e apreciam discussões profundas.

- Os introvertidos são mais inclinados a explorar o mundo interno, a imaginação e a solidão.
- Introvertidos e extrovertidos lidam de maneira diferente com a estimulação. Os introvertidos têm uma tolerância menor a estímulos excessivos, enquanto os extrovertidos buscam e necessitam de mais estímulos externos.
- Os introvertidos processam informações de forma distinta. Preferem a profundidade, mergulhando em períodos ininterruptos de concentração, enquanto os extrovertidos preferem a amplitude e são mais tolerantes a interrupções.
- A abordagem das tarefas também varia entre introvertidos e extrovertidos. Os extrovertidos tendem a se envolver em multitarefas, enquanto

os introvertidos são mais focados e cautelosos em suas abordagens.

Essas características ajudam a delinear as diferenças entre introvertidos e extrovertidos, mas é importante lembrar que a personalidade é complexa e que as pessoas podem exibir uma ampla gama de traços, independentemente de serem introvertidas ou extrovertidas.

### Mitos e mal-entendidos sobre os introvertidos

A sociedade tem mais conhecimento sobre a introversão hoje do que nunca, mas os introvertidos continuam a ser mal interpretados por mitos persistentes sobre eles - que são tímidos ou de alguma forma antissociais.

### **Os introvertidos são tímidos/socialmente estranhos**

Embora os introvertidos possam ser mais propensos à timidez do que os extrovertidos, esses traços não são sinônimos. A timidez é o medo do julgamento negativo, enquanto a introversão é a preferência por menos estimulação. Introvertidos se sen-

tem mais confortáveis em ambientes de baixa estimulação, como um escritório tranquilo, em oposição a ambientes de alta estimulação, como uma conferência lotada. Isso não significa que introvertidos não gostem de eventos movimentados, mas esses ambientes podem ser cansativos para eles, pois não correspondem à sua preferência natural.

## **Os introvertidos são anti-sociais**

Este mito sugere que introvertidos evitam atividades sociais, o que pode ser visto como rude ou arrogante. No entanto, introvertidos não são necessariamente antissociais; eles precisam de tempo sozinhos para recarregar sua energia após interações sociais. É como se eles tivessem uma "energia social limitada," e passar tempo com muitas pessoas pode drená-los. Portanto, o desejo de estar sozinho não é algo para se envergonhar. Isso é uma necessidade natural para os introvertidos, que não significa que não gostem de outras pessoas.

A lista segue e aqui vai mais alguns dos mitos sobre os introvertidos:

- Introvertidos não gostam de falar;
- Introvertidos são rudes;
- Introvertidos não gostam de pessoas;
- Introvertidos não gostam de sair em público;
- Introvertidos sempre querem estar sozinhos;
- Introvertidos são estranhos;
- Introvertidos são nerds indiferentes;
- Introvertidos não sabem relaxar e se divertir;
- Introvertidos podem consertar a si mesmos e se tornar extrovertidos.

## Maneiras superficiais de identificar um introvertido

Agora que você conhece a ciência da introversão, aqui estão algumas características-chave para procurar determinar se você, ou alguém que você conhece, é um introvertido.

A característica mais visível que diferencia um introvertido de um extrovertido é a maneira como eles respondem a situações sociais, especialmente em ambientes de grupo. Aqui estão algumas das características mais visíveis que distinguem os dois:

### **Comportamento social em grupos:**

- Introvertidos tendem a ser mais reservados e quietos em grupos maiores, muitas vezes preferindo observar e ouvir antes de falar. Eles podem não se envolver tão ativamente em conversas ou atividades sociais em grandes reuniões.
- Extrovertidos geralmente são mais expressivos em grupos, iniciam conversas, compartilham suas opiniões e se envolvem ativamente em interações sociais. Eles costumam ser mais expansivos e abertos em ambientes sociais.

### **Energia após eventos sociais:**

- Introvertidos podem parecer mais cansados ou drenados de energia após eventos sociais inten-

sos, e podem precisar de tempo sozinhos para se recuperar.

- Extrovertidos costumam sentir-se revigorados e energizados após interações sociais e podem procurar mais oportunidades de socialização.

## **Comunicação**

- Introversos podem escolher suas palavras com cuidado e tendem a pensar mais antes de falar. Eles podem ser mais silenciosos e se expressar de forma mais seletiva.
- Extrovertidos frequentemente se comunicam de maneira mais aberta e rápida, compartilhando seus pensamentos e ideias com facilidade. Eles podem ser mais expansivos e verbais em sua comunicação.

## **Interesses e atividades de lazer:**

- Introversos podem preferir atividades mais solitárias, como leitura, escrita, ouvir música, ou passar tempo em hobbies individuais.

- Extrovertidos podem se inclinar para atividades que envolvam interação social, como sair com amigos, participar de eventos sociais ou praticar esportes em equipe.

É importante lembrar que essas são generalizações e que as pessoas introvertidas e extrovertidas podem se comportar de maneira diferente em situações variadas. Além disso, muitas pessoas caem em algum lugar no meio do espectro introvertido-extrovertido, exibindo traços de ambos os tipos de personalidade. Portanto, essas características visíveis podem variar de pessoa para pessoa.

### **Ambivertido: um nome para aqueles "no meio"**

Até agora, discutimos introvertidos e extrovertidos como uma dicotomia, onde você é categorizado como um ou outro. No entanto, algumas pessoas podem pensar: "Ei, eu não me encaixo em nenhuma dessas categorias!"

Essa não é uma preocupação, pois mesmo o criador da teoria da introversão/extroversão, Carl



Jung, acreditava que "não existe tal coisa como um introvertido puro ou extrovertido. Essa pessoa estaria no manicômio."



Se você não se identifica claramente com uma categoria específica, você pode ser o que é conhecido como ambivertido. Isso significa que você compartilha características de ambos os extremos do espectro e pode sentir-se de maneira diferente em dias diferentes. Por exemplo, você pode desfrutar de festas e socialização regularmente (características extrovertidas), mas também preferir trabalhar sozinho em um ambiente tranquilo e controlado (características introvertidas).

**Será que você é um introvertido?**

Se ainda não sabe onde se enquadra no espectro do introvertido-extrovertido, pode avaliar-se aqui e agora. Faça este simples teste e descubra.

### **Teste rapidinho**

Responda cada pergunta deste teste com “verdadeiro” ou “falso”, escolhendo a opção que mais frequentemente se lhe adaptar:

1. \_\_\_\_\_ Prefiro conversar com apenas uma pessoa a atividades em grupo.
2. \_\_\_\_\_ Frequentemente prefiro expressar-me por escrito.
3. \_\_\_\_\_ Aprecio a solidão.
4. \_\_\_\_\_ Pareço preocupar-me menos do que os meus pares quanto a riqueza, fama ou estatuto social.
5. \_\_\_\_\_ Desagrada-me o falatório, mas aprecio conversar profundamente sobre assuntos que me parecem importantes.

- 6.\_\_\_\_\_ As pessoas dizem que sou um bom ouvinte.
- 7.\_\_\_\_\_ Não corro grandes riscos.
- 8.\_\_\_\_\_ Gosto de trabalhos que me permitam mergulhar neles com poucas interrupções.
- 9.\_\_\_\_\_ Gosto de celebrar aniversário com poucas pessoas, apenas com um ou dois amigos próximos e família.
- 10.\_\_\_\_\_ As pessoas me descrevem como afável ou sossegado.
- 11.\_\_\_\_\_ Prefiro não mostrar ou discutir o meu trabalho com outros antes de estar concluído.
- 12.\_\_\_\_\_ O conflito desagrada-me.
- 13.\_\_\_\_\_ Trabalho melhor sozinho.
- 14.\_\_\_\_\_ Tenho propensão para pensar antes de falar.
- 15.\_\_\_\_\_ Sinto-me cansado depois de sair, mesmo que tenha me divertido.

16.\_\_\_\_\_ Deixo frequentemente chamadas telefônicas serem encaminhadas para o voice mail.

17.\_\_\_\_\_ Se tivesse de escolher, preferiria um fim de semana sem nada para fazer a um com muitas coisas marcadas.

18.\_\_\_\_\_ Não gosto de multitarefas.

19.\_\_\_\_\_ Concentro-me com facilidade.

20.\_\_\_\_\_ Em situações de formação prefiro palestras a seminários.

Quanto mais você responder “verdadeiro”, mais introvertido será. Se obtiver um número sensivelmente equivalente de respostas “verdadeiro” e “falso”, então poderá ser um ambivertido – sim, esta palavra existe, de fato.

Mesmo que tenha respondido a cada uma das perguntas como introvertido ou extrovertido, isso não significa que o seu comportamento seja previsível em todas as circunstâncias. A introversão e a extroversão interagem com os nossos outros traços de personalidade e respectivas histórias pessoais,

dando origem a tipos de pessoas profundamente diferentes. Desta forma, convém um estudo mais profundo e personalizado sobre o seu tipo de personalidade feito por especialistas.

### **Esclarecimento:**

Este é um teste informal de personalidade, não validado cientificamente. As perguntas foram formuladas com base em características de introversão comumente aceites por investigadores contemporâneos.

# CAPÍTULO 3

## Diferenciando a introversão de condições clínicas e outras condições

Introversão é uma orientação saudável. É importante destacar que os introvertidos não devem ser confundidos com misantropos, solitários ou eremitas, embora alguns introvertidos possam compartilhar características com esses grupos. No entanto, a maioria dos introvertidos não enfrenta desafios sociais significativos. É fundamental afastar a imagem estereotipada que retrata os introvertidos como tímidos, retraídos e carentes de habilidades sociais, uma vez que essa generalização não é precisa. Além disso, a introversão pode estar associada a outro traço específico, a alta sensibilidade.

## Pessoas Altamente Sensíveis

Pessoas Altamente Sensíveis (PAS) são frequentemente introvertidas, mas nem todos os introvertidos são PAS. A sensibilidade não é amplamente valorizada na sociedade, muitas vezes vista como uma fraqueza. Aqueles que são PAS percebem o mundo de forma mais intensa, sendo propensos à empatia e compaixão, mas podem se sentir incompreendidos. O mundo pode parecer esmagador para eles, e é essencial que cuidem de si mesmos para evitar a superestimulação.

As PAS são altamente sensíveis ao ambiente, incluindo as emoções dos outros, barulhos altos, dor, cafeína e violência na mídia. Elas preferem ambientes mais calmos e podem se sentir oprimidas em situações estimulantes. Cerca de 20 a 30% da população possui esse traço.

A sobreposição entre introversão e alta sensibilidade é significativa. Os introvertidos altamente sensíveis tendem a abraçar uma abordagem contemplativa da vida, valorizando a profundidade nas

conversas e apreciando a beleza, a arte e a natureza. Eles têm uma rica vida emocional, preferem discussões significativas e valorizam a conexão pessoal.

Essas características tornam as PAS mais propensas à superestimulação, mas também lhes oferecem a oportunidade de enriquecer sua experiência ao notar detalhes que outras pessoas podem perder. A atenção cuidadosa ao ambiente pode melhorar a presença e empatia das PAS, assemelhando-se ao conceito de Mindfulness.

## Timidez, Ansiedade Social e Depressão

**Timidez, Ansiedade Social e Depressão** são palavras recorrentes quando o tema é introversão. Isso pelo fato dos introvertidos serem equivocadamente retratados como tímidos, ansiosos ou deprimidos. O que cada um destes termos significa e qual a relação deles com a introversão?

### **Timidez**



Nem todos os introvertidos são tímidos, e nem todos os tímidos são introvertidos. A timidez envolve ansiedade e inibição em situações sociais, com foco excessivo em si mesmo e preocupação com o julgamento alheio. Pode variar de constrangimento leve a fobia social. Enquanto a introversão é uma preferência pela tranquilidade e processamento de estímulos, a timidez é mais sobre medo de julgamento e interação social.

Pode variar de um simples e suave constrangimento para uma total fobia social inibidora". Timidez não é uma preferência, uma forma de processar estimulação, ou uma necessidade de conservar energia, como a introversão é. Timidez pode ser "consertada", mas introversão não (porque não há nada para ser consertado). Pesquisas com introvertidos normalmente têm confundido isso com timidez, complicando o cenário.

## **Diferentes formas de processar a socialização**

Timidez envolve um medo de ser envergonhado, humilhado ou julgado negativamente em situações

sociais. Para pessoas tímidas, situações sociais são percebidas como ameaçadoras, e o foco está no medo do julgamento alheio. Por exemplo, alguém tímido em uma festa pode pensar: "Eu realmente gostaria de conversar com aquela pessoa, mas tenho medo de ser rejeitado."

Na introversão não se trata de medo, mas de preferência por ambientes mais tranquilos. Para os introvertidos, situações sociais podem ser vistas como desconfortáveis devido à perda de energia que ocorre durante essas interações. Um introvertido em uma festa pode pensar: "Eu realmente gostaria de conversar com aquela pessoa, mas simplesmente não tenho energia no momento".

## Transtorno de Ansiedade Social

O Transtorno de Ansiedade Social é uma forma clínica de timidez. Pessoas que sofrem desse transtorno têm medo de serem julgadas negativamente por outras pessoas e podem experimentar ansiedade intensa em situações sociais. Isso pode resultar em sintomas como aumento da frequência

cardíaca, aperto no peito, sudorese e rubor facial. Eles reconhecem que seus medos são excessivos e irracionais, mas ainda assim têm dificuldade em enfrentar situações sociais. Para evitar essas situações, eles podem recorrer ao uso de álcool ou outras substâncias.

É importante destacar que o Transtorno de Ansiedade Social é uma condição clínica tratável, que afeta tanto introvertidos quanto extrovertidos. Existem tratamentos eficazes disponíveis, que ensinam esses indivíduos a superar a ansiedade social. Em vez de evitar situações temidas, as técnicas de relaxamento podem ser usadas para gerenciar os sintomas de ansiedade. Enfrentar essas situações gradualmente ajuda a mostrar que nada catastrófico acontece, o que, por sua vez, reduz o medo.

## Depressão

Tanto introvertidos quanto extrovertidos podem enfrentar a depressão, incluindo a depressão clínica. Às vezes, as pessoas podem interpretar erroneamente os introvertidos como deprimidos quando

eles estão com baixa energia e expressão facial limitada. Em certos momentos, a exaustão pode ser confundida com depressão, especialmente quando ocorre devido à falta de sono. Curiosamente, a fadiga é um dos critérios clínicos para o diagnóstico de depressão maior.

Para ser diagnosticado com depressão maior, uma pessoa precisa vivenciar sentimentos de tristeza ou perda de prazer por pelo menos uma semana. Além disso, são necessários mais cinco sintomas adicionais, que podem incluir fadiga (como mencionado anteriormente), alterações no apetite (aumento ou diminuição), mudanças nos padrões de sono (aumento ou diminuição), irritabilidade ou agitação, dificuldade de concentração ou tomada de decisões, baixa autoestima e pensamentos suicidas.

## Autismo, Asperger, Solitários, Personalidade Esquizóide e Transtorno Obsessivo-compulsivo

Autismo, Asperger, Solitários, Personalidade Esquizóide e outros termos têm sido ao longo dos tempos associados à introversão. O que tem dado

aos introvertidos uma má fama. O que na verdade difere a introversão de cada um destes outros termos?

## **Asperger e Autismo**

A Síndrome de Asperger faz parte do espectro do autismo e é uma desordem cerebral que afeta as habilidades sociais. Pessoas com Asperger têm dificuldade em interpretar expressões faciais, compreender sinais sociais e se comunicar eficazmente. Sua imaginação pode ser limitada, embora sua inteligência geralmente permaneça normal.

Pessoas com autismo têm deficiências no sistema de neurônios-espelho. Esses neurônios ativam-se quando realizamos uma ação e também quando observamos alguém fazê-la, permitindo-nos criar um mapa interno do mundo e compreender a perspectiva e emoções de outras pessoas. No entanto, pessoas com autismo têm dificuldade em assumir a perspectiva alheia e interpretar emoções. Vale ressaltar que pessoas com Asperger podem ser introvertidas ou extrovertidas, mas apresentam dé-

ficits sociais, ao passo que a introversão é uma característica diferente.

## **Solitários**

Os solitários são, muito provavelmente, introvertidos, mas numa forma extrema. Diferentemente dos introvertidos, eles não buscam conexões sociais em doses gerenciáveis; preferem, em todas as circunstâncias, estar sozinhos. Eles percebem o mundo de uma maneira única, validando suas experiências por conta própria, sem a necessidade de confirmação de outras pessoas.

Assim como os introvertidos, os solitários também se sentem sobrecarregados pelas interações sociais, mesmo que possuam habilidades sociais. No entanto, optam por não utilizá-las. Para os solitários, a solidão não é uma forma de recarregar energias, mas sim um alicerce genuíno para suas vidas.

## **Eremitas, Reclusos e Misanthropos**

Um buscador espiritual que escolhe viver recluso nas montanhas do Himalaia provavelmente é um in-

trovertido, mas é importante notar que a maioria dos introvertidos não segue o estilo de vida de eremitas, reclusos ou misantropos. A maioria dos introvertidos é capaz de se sair bem em situações sociais, embora prefira usar suas habilidades sociais de maneira diferente, muitas vezes em pequenas doses de interação.

Enquanto a reclusão pode ser vista como uma forma mais extrema de introversão, eremitas representam um nível extremo de isolamento social, muitas vezes desconectados da sociedade em geral. Alguns criminosos famosos pertencem a esse grupo, e confundir sua misantropia com introversão contribuiu para a má reputação dos introvertidos.

Em resumo, a maioria dos introvertidos busca conexões sociais em doses controladas e em situações apropriadas. Os introvertidos são socialmente diferentes, mas não socialmente deficientes, como eremitas, reclusos e misantropos podem ser erroneamente considerados.

## Transtorno de Personalidade Esquizóide(TPE)

**Transtorno de Personalidade Esquizóide** é um sério distúrbio de personalidade. É uma separação do mundo exterior, especialmente do mundo dos outros. Existe uma infeliz confusão de introversão com transtorno da personalidade esquizóide. Indivíduos com TPE têm pouco interesse em relacionamentos – uma característica que não é partilhada com introvertidos. Muito embora, a falta de interesse das pessoas com personalidade esquizóide possa ser confundida com o que os extrovertidos percebem como a indiferença nos introvertidos.

Pessoas com TPE tendem a ser solitárias, não apenas para recarregar suas baterias. O esquizóide é emocionalmente frio, desapegado, ou incapaz de demonstrar sentimentos. Isto pode ocorrer ocasionalmente com introvertidos quando eles estão esgotados ou sobrecarregados, mas não é parte do modo de viver do introvertido.



De fato, esquizóides possuem dificuldade em mostrar sentimentos dirigidos à outras pessoas. Novamente, isto não é o caso dos introvertidos. Esquizóides têm uma preferência consistente por atividades solitárias, enquanto isto ocorre apenas ocasionalmente com os introvertidos. Esquizóides têm poucas, quando nenhuma, relações mais próximas, e não possuem qualquer interesse nelas. Isto definitivamente não é o caso para os introvertidos.

Introvertidos adoram pessoas; eles não são antissociais, mas sociais nos seus próprios termos. Esquizóides são indiferentes às opiniões dos outros, obtêm pouco prazer das coisas, incluindo sexo, e podem ser avessos às normas sociais. Introvertidos preocupam-se bastante com a opinião dos outros – algumas vezes até bastante – e não têm qualquer problema em desfrutar da vida.

Por último, os esquizóides possuem uma preocupação excessiva com fantasia e introspecção. A questão principal aqui é a preocupação. Introvertidos possuem um rico e fácil acesso ao seu mundo

interior, incluindo a fantasia. Entretanto, não há nada nos introvertidos que faça disto uma preocupação.

## **Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)**

***Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC)*** é um transtorno mental grave que envolve obsessões que são combinadas com rituais compulsivos de algum tipo. Estes rituais podem ser comportamentais, tipo lavar as mãos, ou mental, tipo contar algo. Este componente obsessivo do TOC é descrito como um “bloqueio mental” e é este estado que se assemelha ao nevoeiro cerebral que aflige os introvertidos.

Como um introvertido, você pode ter a tendência em permanecer muito tempo “na sua cabeça”. Se estes pensamentos se tornarem intensos, você pode se sentir bloqueado – incapaz de tomar decisões, de se mover, e dolosamente paralisado.

Você pode se sentir aborrecido, mudo e desanimado. Estes pensamentos podem vir tingidos de ansiedade. A diferença entre introversão e TOC é que

este “bloqueio mental” nos introvertidos é temporário e não tão severo quando é para as pessoas TOC.

# CAPÍTULO 4

## Mapeando a sua introversão

Como introvertidos, tendemos a ter dificuldades em reconhecer os nossos talentos. Por outro lado também preferimos guardar o nosso melhor para nós mesmos. Os extrovertidos, ao contrário, são verdadeiros livros abertos. Há também coisas que bloqueiam o nosso potencial, e essas coisas não são introversão. Esses obstáculos podem estar relacionados à ela. Aqui vão algumas ferramentas para ajudar a identificar suas principais forças, fraquezas e desafios pessoais.

## Fazendo um reconhecimento do terreno

Como introvertidos, temos uma programação interna bastante peculiar. A nossa atenção e as nossas motivações seguem dicas internas. Quando saímos para o mundo real temos que fazer coisas de formas diferentes. É, portanto, necessário reunirmos algumas ferramentas para esta nossa incursão. Diferentes dos extrovertidos, que se adaptam e respondem ao meio externo facilmente, nós os introvertidos precisamos de reunir o nosso arsenal interno de forças para mergulharmos para além das nossas fronteiras.

### Entendendo a sua relação com a introversão

Vamos começar nos aprofundando sobre sua compreensão da introversão e examinaremos mais de perto seu relacionamento com ela.

#### **1. Sua definição pessoal de introversão**

Escreva sua definição pessoal de introversão no espaço abaixo.

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Seu relacionamento com sua introversão**

Escreva como sua introversão faz você se sentir (ex: eu me sinto envergonhado, me sinto frustrado, me sinto orgulhoso, etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Introversão x Timidez**

Para aproveitar melhor este material, é importante diferenciar entre introversão e timidez.

**O quanto você é tímido?**

Leia cuidadosamente cada item e decida em que medida é característico de seus sentimentos e comportamentos.

Responda cada pergunta escolhendo um número da escala abaixo.

1 = Muito pouco característico ou falso, discorda fortemente

2 = Não característico

3 = Neutro

4 = Característico

5 = Muito característico ou verdadeiro, concorda fortemente

## **Questões**

\_\_\_ Me sinto tenso quando estou com pessoas que não conheço bem.

\_\_\_ Sou socialmente um pouco estranho.

\_\_\_ Tenho dificuldade em pedir informações a outras pessoas.

\_\_\_ Muitas vezes estou desconfortável em festas e outros eventos sociais.

\_\_\_ Quando em um grupo de pessoas, tenho dificuldade em pensar nas coisas certas para dizer.

\_\_\_ Levo muito tempo para superar minha timidez em novas situações.

\_\_\_ É difícil para mim agir de forma natural quando conheço novas pessoas.

\_\_\_ Sinto-me nervoso ao falar com alguém com algum tipo de autoridade.

\_\_\_ Tenho dúvidas sobre a minha competência social.

\_\_\_ Tenho dificuldade em olhar alguém diretamente nos olhos.

\_\_\_ Eu me sinto inibido em situações sociais.

\_\_\_ Eu acho difícil falar com estranhos.

\_\_\_ Eu sou mais tímido com pessoas do sexo oposto.

Agora, adicione sua pontuação.



Se você obteve mais de 49 pontos, provavelmente você é muito tímido. Se a sua pontuação é entre 34 e 49, você é um pouco tímido. Se você classificou abaixo de 34, provavelmente não é uma pessoa particularmente tímida, embora você possa se sentir tímido em uma ou duas situações. A maioria das pessoas tímidas conta com mais de 39 e alguns alcançam a possível pontuação máxima de 65.

Para aprofundar a questão, imagine várias interações em sua vida e pergunte a si mesmo: **Por que não estou falando?** Escreva seus motivos abaixo. Em seguida, escreva se o motivo é timidez (sentir-se assustado e desconfortável) ou introversão (sentir-se com pouca energia). Para timidez escreva "T", para introversão escreva "I".

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_

8) \_\_\_\_\_

9) \_\_\_\_\_

10) \_\_\_\_\_

Se você se identificou como tímido, o que poderia fazer para começar a superar sua timidez?

---

---

---

Reserve 5 minutos para escrever como os outros parecem percebê-lo. Em seguida, pergunte a si mesmo se essas percepções são precisas ou se são percepções errôneas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Identificando as suas forças

Por exemplo, é possível que lhe tenham dito que você é demasiado sensível, ou que você demora demais a tomar decisões.

Sejamos razoáveis, ser sensível lhe dá uma grande capacidade de atenção tanto aos fatos quanto às pessoas ao redor de si. O que é certamente uma mais-valia na hora de tomar decisões e uma forma de não cair em algumas armadilhas dos relacionamentos em qualquer instância. Demorar a tomar decisões te faz evitar os arrependimentos e as consequências negativas que as atitudes imponderadas podem acarretar.

Suas fraquezas são as suas forças. Basta que altere o contexto.

*“O que é visto como um problema é muitas vezes um talento fora de contexto.” — Carlos Baltazar PNL*

Essas características podem ser negativas? Sim podem. Isso vai depender daquilo que você precisava fazer e que elas de alguma forma o impediram. Mas não em função da forma como alguém acha que você deva se comportar ou não. Haverá sempre alguém que ache que você deva atuar de alguma forma diferente da que você atua, ou melhor. Haverá sempre um conselho de algum expert lhe dando dicas de como fazer determinadas coisas. A questão é que valores usa como medida para atuar.

A seguir vai uma lista para ajudá-lo a identificar as suas forças. É importante lembrar que muitas das suas fraquezas em alguns ambientes e contextos podem ser forças em outros.

A coluna da direita está uma lista reduzida com algumas das 24 forças de caráter identificadas pelo Dr. Martin Seligman e o Dr. Christopher Peterson que fazem parte da base da Psicologia Positiva.

### **Identificando suas forças:**

	Transmito calma e tranquilidade		Amo aprender
	Posso falar sobre sentimentos profundos		Sou criativo

	Tenho uma grande capacidade de concentração		Sou curioso
	Não falo coisas desnecessárias		Tenho uma mente aberta e pensamento crítico
	Tenho facilidade em aprender e ideias e conceitos novos		Possuo perspectiva e sabedoria
	Me sinto bem estando sozinho		Sou intuitivo
	Sou independente e autônomo		Sou destemido
	Tenho um bom nível de autoconhecimento		Sou perseverante
	Tenho facilidade em perceber os motivos que levam uma pessoa a tomar as decisões que ela toma.		Sou autêntico
	Sei escutar ativamente		Sou uma pessoa cheia de vitalidade
	Sou atento e observador		Sou leal
	Faço perguntas interessantes		Sou disciplinado
	Sou consciencioso		Sou capaz de amar e ser amado
	Consigo expressar-me bem por escrito		Sou generoso
	Consigo dar-me bem em fazer acordos		Sou socialmente inteligente
	Sou capaz de analisar informações complexas		Sei apreciar a beleza das coisas
	Tenho boa capacidade de organizar e planejar		Sou um bom líder
	Sou paciente		Sou grato
	Capto detalhes que passam despercebidos por outra pessoa		Sou otimista
	Penso antes de falar		Tenho senso de humor
	Sou um amigo/companheiro fiel		Sou espiritual
	Aprecio diferentes pontos de vista		Tenho autocontrole
	Sou equitativo		

## Identificando as suas fraquezas

Uma vez identificadas a suas forças, muitas delas existentes graças à sua introversão (e não apesar

dela), é a hora de olhar para os seus pontos que necessitam de atenção especial. Nem TUDO é maravilhoso SEMPRE. Somos humanos e existem sempre aspectos nossos que nos vão dificultar a vida seriamente em determinados contextos.

Podemos confrontar estas dificuldades de 3 maneiras diferentes:

Algumas pessoas estão predispostas a perceber as suas carências, defeitos e ajustá-los ou mudá-los quando necessário.

Outros de nós tendem a negá-los, fazer de conta que não existem.

Ficar obcecado por tudo aquilo que gostaríamos que fosse diferente em nós gera culpa e frustração e não colabora com o nosso desenvolvimento. Negar-se a olhar para estas nossas partes nos impede de aceitá-las e mudá-las. Ou de soltá-las quando for necessário. Reforça a ideia de que há algo de errado e mau dentro de nós mesmos que devemos

esconder. Isso também nos impede de amar a nós mesmos e avançar.

Neste caso, a melhor opção consiste em reconhecer e aceitar nossas dificuldades quando elas surgem, assim teremos uma visão mais íntegra e coerente de nós mesmos.

### **Identificando suas fraquezas:**

Não consigo tomar decisões com rapidez	Não tenho energia para muitas atividades
Adio o momento de tomar decisões	Não consigo relaxar a mente
Não formo uma opinião com facilidade	Não aprecio trabalhos em grupo
Sou perfeccionista	Não me sinto bem no centro das atenções
Não gosto de me relacionar com pessoas muito extrovertidas	Não me saio bem falando em público
Não gosto de conversa fiada	Me desgasto e canso com rapidez
Tenho dificuldades em ser espontâneo	Não sou muito expressivo na hora de me comunicar
Evito conflitos	Me isolo demasiado
Não expesso minha opiniões e desejos com facilidade	Não demonstro muito afeto
Tenho dificuldade em fazer diversas tarefas de uma só vez	Penso demais em situações de incerteza
Não consigo passar muito tempo em grupos grandes de pessoas	Necessito entender tudo o que ocorre
Sou demasiado empática e sensível	Me sinto bloqueado quando sou pressionado demais

Algumas das suas dificuldades também estão relacionadas com sua forças. Por exemplo, o fato de não conseguir tomar decisões com rapidez é uma

consequência da sua capacidade de analisar profundamente questões complexas. Isso lhe fará levar mais tempo para tomar decisões. O que, em função do contexto, passa a não ser funcional.

Outras são extremos dessas mesmas características que alguns de nós tendem mais do que outros.

Vale lembrar que para algumas pessoas nós seremos “demais” ou “não suficientes” em diversos aspectos. É importante apenas perceber que algumas coisas nos resultará de maneira mais fácil, enquanto outras não. O que importa é como você lida com isso.

Por outro lado, introversão e extroversão são apenas preferências pessoais nossas que, como qualquer aspecto do nosso comportamento, podem ou não nos favorecer em determinados contextos. O que você necessita é de ferramentas apropriadas para ajustar-se e lidar com estes desafios.

## Compreendendo a sua introversão

### **1. Seu maior desafio**



Qual é o maior desafio que você enfrenta como introvertido? Escreva no espaço fornecido.

---

---

Agora anote todas as coisas que você poderia fazer para superar esse desafio:

---

---

---

---

---

Das coisas que você listou anteriormente, qual é a única que teria o maior impacto positivo em sua vida?

---

---

---

## **2. Desafiando suas suposições**

Quais são algumas suposições que você tem? Com isso quero dizer coisas que você acredita que deve-

ria fazer, mas que podem ir contra sua natureza introvertida.

---

---

---

---

---

---

---

### **3. Aceitando sua introversão**

Você lida bem com sua introversão? Escreva um sentimento negativo que você associa a isso (ex: sentir-se culpado por não falar o suficiente, sentir-se cansado, sentir-se desinteressado, etc.)

Meu sentimento negativo:

---

---

---

Escreva uma coisa que você poderia fazer ou uma crença que poderia adotar que o ajudaria a se livrar desse sentimento negativo.

---

---

---

Agora, anote todos os sentimentos e emoções positivas que você associa à sua introversão. Tente anotar o máximo possível.

Ex: gostar de passar o tempo em casa, ter prazer em ler um livro novo, sentir-se em paz ao passear na natureza, etc.

---

---

---

---

---

---

## Recursos de mentorias desenhados especialmente para introvertidos

### Mentoria Além da Introversão

O Programa de Mentoria "**Além da Introversão**" é uma abordagem focada no autoconhecimento e no desenvolvimento pessoal de pessoas com personal-

idades introvertidas. Utiliza princípios da neurociência, Programação Neurolinguística, teorias dos tipos psicológicos e técnicas de coaching para fornecer orientação e informações valiosas que capacitam os introvertidos a compreenderem-se melhor, alcançarem seus objetivos e fortalecerem sua autoestima e autoconfiança.

Esta mentoria visa ajudar os introvertidos a superar desafios em várias áreas de suas vidas, sejam elas profissionais, familiares, de amizade ou afetivos. O programa aborda questões comuns aos introvertidos, como o reconhecimento de suas forças e fraquezas, melhoria da comunicação, gestão da energia, desenvolvimento de habilidades interpessoais, construção de relacionamentos significativos e enfrentamento do estresse e ansiedade social. Também inclui a exploração de valores pessoais e metas, bem como o desenvolvimento de habilidades profissionais.

As principais áreas abordadas nesta mentoria incluem:

- **Identificação da Introversão:** Reconhecer e entender as características e tendências típicas associadas à introversão.
- **Conhecimento das Forças e Fraquezas:** Identificar as forças naturais e fraquezas dos introvertidos.
- **Estilos de Comunicação:** Explorar diferentes estilos de comunicação introvertidos e aprimorar habilidades de comunicação.
- **Gestão de Energia:** Reconhecer padrões energéticos e aprender a recarregar de maneira eficaz.
- **Autoconsciência Emocional:** Promover a consciência e compreensão das próprias emoções.
- **Autoestima, Autoconfiança e Autoaceitação:** Construir autoestima e autoconfiança, aceitando a introversão como parte valiosa.
- **Valores e Prioridades:** Explorar valores pessoais e prioridades de vida.

- **Habilidades Interpessoais:** Desenvolver habilidades para construir relacionamentos sólidos.
- **Objetivos e Metas Pessoais:** Definir metas alinhadas com valores e necessidades.
- **Gerenciamento de Estresse e Ansiedade:** Fornecer estratégias para lidar com o estresse e a ansiedade.
- **Desenvolvimento de Habilidades Pessoais e Profissionais:** Orientação para o aprimoramento de competências.
- **Resiliência e Adaptação:** Como se adaptar a diferentes situações e construir resiliência.

Este programa se baseia na compreensão de que a introversão não é uma limitação, mas sim uma característica única, e que é possível prosperar no mundo mantendo a autenticidade introvertida. A mentoria é conduzida por meio de uma abordagem holística que abrange vários aspectos de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, auxiliando

os introvertidos a desbloquear seu potencial máximo.

Para saber mais, clique no link abaixo:

**ALÉM DA INTROVERSÃO: Percurso de mentoria de autoconhecimento e aprimoramento de competências pessoais e autoestima especialmente para pessoas com preferência de personalidade introvertida.**

### Vocação & Personalidade

O programa de mentoria "**Vocação & Personalidade**" oferece coaching de orientação de carreira usando o Instrumento MBTI® Step I™ e MBTI® Step II Myers Briggs Type Indicator® via Zoom. O MBTI® é amplamente reconhecido como uma ferramenta de assessment confiável e eficaz em todo o mundo, utilizada por milhões de pessoas anualmente.

Esta mentoria visa ajudar você a compreender como suas preferências de personalidade se relacionam com suas escolhas de carreira e desen-

volvimento profissional. Através de um processo passo a passo, o coaching auxilia na identificação de campos de carreira que melhor se adequam à composição de personalidade de cada indivíduo. Além disso, o programa ajuda a aumentar a consciência sobre o estilo de aprendizagem, a lidar com desafios no trabalho e a buscar oportunidades de emprego de acordo com a personalidade.

Os principais benefícios do MBTI® para aqueles que procuram orientação na área de carreira incluem a escolha de uma carreira alinhada com a personalidade, o aprimoramento da gestão de desafios profissionais, melhorias nas relações interpessoais no trabalho e uma compreensão aprofundada das preferências de personalidade para busca de emprego e avaliação de oportunidades.

Esse percurso é para você se você é alguém que busca:

- Uma carreira que seja significativa e gratificante.



- Crescer e se desenvolver ao longo de sua vida útil.
- Fazer uma transição de carreira e busca o auto-conhecimento para dar suporte à essa transição.
- Direção e controle na sua busca por uma carreira ou ocupação.
- Melhorar seus aspectos de relacionamento interpessoais no trabalho.
- Conhecer seus pontos fortes e onde precisa colocar esforços de aprimoramento.
- Enriquecer sua escolha de carreira atual.
- Suporte para decidir por uma área específica de ocupação.
- Usar seus pontos fortes para realização do seu trabalho.
- Conhecer que estilo de trabalho favorece sua preferência de personalidade.
- Identificar seu estilo de liderança e como você pode usá-lo com mais eficácia.

- Identificar os tipos de estresse mais comuns no seu trabalho e como lidar com eles.

Esta mentoria é adequada para aqueles que desejam encontrar uma carreira significativa, crescer profissionalmente ao longo de suas vidas, realizar transições de carreira, desenvolver habilidades de liderança, identificar áreas de estresse no trabalho e tomar decisões mais informadas sobre suas carreiras.

Os benefícios deste programa incluem a tomada de decisões mais informadas, a concentração de esforços e recursos, a redução de escolhas ineficazes, o aumento das opções de carreira, o estabelecimento de uma linha de base para preferências naturais de trabalho e a facilitação de encontrar uma carreira satisfatória que esteja alinhada com a personalidade e satisfação pessoal. Este programa é uma ferramenta valiosa para quem busca clareza e direção em sua jornada profissional.

Para saber mais, clique no link abaixo:

**VOCAÇÃO & PERSONALIDADE: Coaching de orientação de carreira com o Instrumento MBTI® Step I™ e MBTI® Step II Myers Briggs Type Indicator®.**

# Apêndice

## Livros e websites usados como referência

Cain, Susan. *Silêncio: O Poder dos Introversos Num Mundo Que Não Para de Falar*. New York: Broadway Books, 2013.

Cheek, Jonathan: *Four Meanings of Introversion: Social, Thinking, Anxious, and Inhibited Introversion*: Academia.

Dembling, Sophia. *The Introverts Way - Living a Quiet Life in a Noisy World*. New York: Pedigree, 2012.

Helgoe, Laurie. *Introvert Power: Why Your Inner Life is Your Hidden Strength*. New York: Source Books, 2013.

Kozak, Arnie PhD. *The Everything Guide To The Introvert Edge*. Adams Media, 2013.

Laney Marti Olsen. *As Vantagens de Ser Introverso - Como Ser Bem Sucedido num Mundo de Extroversos*. Editorial Bizâncio, 2012.

## **Websites**

### **Quiet Revolution**

<http://www.quietrev.com>

### **The Myers & Briggs Foundation**

<http://www.myersbriggs.org>

### **Via Character Institut**

[www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)

### **Science Of Us**

<http://nymag.com/scienceofus/>

### **The Introvert's Corner**

<https://www.psychologytoday.com/blog/the-introverts-corner>